



ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 2 LUWU KABUPATEN LUWU

Muh. Faisal, Dr. Juhanis, M.Pd, Dr. Irvan, M.Kes

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: faisal.bts@gmail.com

² PJKR, Instansi

Email: ajjufik@gmail.com

³ PJKR, Instansi

Email: irvansir@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised;03-04-2023</i> <i>Accepted;04-05-2023</i> <i>Published,25-05-2023</i>	Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok SMA Negeri 2 Luwu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden Nampak bahwa dari 15 sampel siswa ternyata yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang (6,70%), dalam kategori baik 8 orang (53,30%) dalam, dalam kategori cukup 6 orang (40,00%). sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 2 Luwu masuk dalam kategori baik dengan rata-rata nilai 72,17% (hasil deskriptif data). Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Teknik analisis data menggunakan indikator penilaian dibantu dengan komputer melalui program SPSS. Berdasarkan dari data dan pembahasan dalam penelitian ini maka di simpulkan bahwa hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 2 Luwu dalam kategori baik.

Key words:

Teknik Dasar, Lompat Jauh, Gaya Jongkok.

artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang dirancang kemudian disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang

telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA, 2014).

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik merupakan salah satu materi pokok yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan seperti lompat, lari, jalan dan lempar.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Pada dasarnya lompat jauh merupakan suatu gerakan yang diawali dengan lari cepat, menumpuh untuk menolak, melayang diudara dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan mengangkat seluruh anggota tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung.

Ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pelompat jauh seperti, awalan, tumpuhan, tolakan dan mendarat. Lompat jauh terdapat beberapa macam yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya melenting dan gaya berjalan udara. Namun jika dibandingkan dengan penelitian ini hanya fokus pada teknik dasar gaya jongkok. Gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat pada waktu kaki kiri/kaki tolak lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok seperti duduk, dengan jalan mencondongkan badan kedepan kedua lutut ditekuk, kedua lengan diayunkan kedepan. Teknik dasar dalam gaya jongkok merupakan salah satu faktor terpenting dalam sebuah lompatan. Teknik dasar lompat jauh dalam gaya jongkok tidak dapat maksimal tanpa dukungan beberapa elemen pendukung, yang terpenting adalah menguasai teknik dasar lompat jauh.

Analisis adalah kegiatan berpikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang terpadu (Komaruddin : 53). Menurut Harahap dalam (Azwar, 2009) Pengertian analisis adalah memecahkan atau menguraikan sesuatu unit menjadi unit terkecil. Kesimpulan yang dapat ditarik dari pendapat ahli diatas yaitu analisis merupakan suatu kegiatan berfikir untuk menguraikan atau memecahkan sebuah permasalahan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Analisis yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan siswa dalam memahami materi lompat jauh yang menurut sebagian orang materi ini merupakan materi yang sulit difahami sehingga menimbulkan permasalahan terhadap siswa di SMA tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Ali Maksum, 2012).

Penetapan metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Analisis kuantitatif yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Luwu yang beralamatkan Kecamatan Walenrang, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan.. Dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 4 April 2022.

Sampel dalam penelitian menggunakan teknik simple random sampling. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Jadi sampel yang saya ambil yaitu siswa kelas XII yang berjumlah Dari populasi yang diambil 150 siswa kelas XII maka pengambilan sampel 10% dari populasi diambil sebagai sampel. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 15 siswa

Adapun variabel yang di gunakan adalah variabel tunggal yaitu: teknik dasar lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 2 Luwu. yaitu kemampuan teknik dasar gaya jongkok dalam permainan lompat jauh yang di maksud dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar siswa dalam lompat jauh gaya jongkok.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan menggunakan tes dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka memperoleh data ada pun perlengkapannya yaitu lembar penilaian.
2. Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan aktivitas yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan selama proses pengambilan data yang dapat memberi informasi data dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pengambilan data, sebagai pelengkap penelitian
3. Indikator Penilaian

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Teknik awalan	1) Ancang-ancang bervariasi antara 10 sampai 15 langkah. 2) Gerakan lari awalan dilakukan dengan cepat dan tepat 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai saat siap menumpu/menolak dan pandangan lurus ke arah depan.	1 – 3	
b. Teknik tolakan	1) Tolakan dengan salah satu kaki yang dianggap paling kuat dan bertolak kedepan dan keatas. 2) Tolakan tepat pada keset atau tumpuan, kaki, lutut dan pinggang diluruskan. 3) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.	1 – 3	

c. Teknik saat melayang diudara	1) Badan tetap tegak ke atas dan lurus, kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar. 2) Saat akan melayang kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir. 3) Kaki tumpu bebas diluruskan bersama-sama untuk mendarat.	1 – 3	
d. Teknik pendaratan	1) Kedua kaki mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama. 2) Lutut ditekuk untuk mengeper dengan posisi jongkok, kedua lengan lurus kedepan. 3) Badan di bengkokkan kedepan	1 – 3	

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 =$$

Keterangan Skor yang diperoleh:

Penentuan Skor

skor 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

skor 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Skor 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

Nilai = Skor (X): (Y) x 100

Atau N = x 100

Keterangan : X adalah skor yang diperoleh Y adalah skor maksimal (12)

Setelah data diperoleh, selanjutnya dilakukannya pengolahan dan analisis data agar memperoleh informasi untuk menyimpulkan hasil penelitian ini. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistic dan tabulasi frekuensi dan rata-rata dibantu dengan penghitungan komputerisasi program SPSS.

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

Tabel 3. 1 Kategori Kemampuan Siswa

Interval	Kategori
86 – 100	Sangat Baik
71 – 85	Baik
56 – 70	Cukup
≤ 55	Kurang

Sumber: Kusmawati (2015:128-130)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Hasil****1. Penyajian Data Deskriptif**

Tabel 4. 1 Hasil analisis deskriptif data teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu.

Deskriptif	Hasil Teknik Dasar
Jumlah Sampel (N)	15
Jarak (Range)	33,73
Skor terendah (Minimum)	58,33
Skor tertinggi (Maximum)	91,60
Skor rata-rata (Mean)	72,17
Simpangan baku (Standar deviasi)	10,68
Varians	114,10

Diatas merupakan gambaran data analisis deskriptif Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu. Hasil Deskriptif data teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu menghasilkan rata-rata(mean) sebesar =72,17, simpangan baku (standar deviasi)= 10,68, nilai terendah (nilai minimum) = 58,33, nilai tertinggi (maximum) = 91,60 Jarak (range) = 32,73 dan varians =114,10.

2. Pengkategorian Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Dalam Pengkategorian hasil penelitian ini menggunakan 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Berdasarkan hasil dari penelitian kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu, dari hasil teknik dasar yang di capai siswa dari 15 sampel yang di gunakan maka dapat di lihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4. 1 Frekuensi kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 2 Luwu.

No	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Kategori
1	86-100	1	6,70%	Sangat Baik
2	71-85	8	53,30%	Baik
3	56-70	6	40,00%	Cukup
4	≤ 55	0	0 %	Kurang
	Jumlah	15	100%	

Sumber : Kusumawati (2015 : 128-130)

3. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu. Data hasil penelitian diperoleh dari tes kemampuan empat teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa yang kemudian dikategorikan. Dari Hasil penelitian kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang meliputi 4 teknik yaitu teknik awalan, teknik tumpuan/tolakan, teknik melayang di udara diperoleh :

1. Teknik awalan, dalam penelitian ini menunjukkan teknik awalan siswa SMA Negeri 2 Luwu, 6 Orang (40,00%) yang mendapatkan Skor 3 hal disebabkan karena siswa tersebut paham dalam mealukan teknik awalan mulai dari pengambilan awalan berlari yang tepat dan cara berlarnya yang benar pula lari dengan kecepatan pelan, sedang dan kecepatan maksimal saat ingin bertumpu. 8 orang (53,30%) mendapatkan skor 2 hal disebabkan karena siswa ini ini pengambilan awalan larinya yang kurang tepat dan cepat, 1 orang (6,70%) yang mendapat skor 1 hal ini disebabkan karena pengambilan gerakan lari awalnya yang tidak cepat dan tetap dan tempo kecepatannya yang tidak teratur.

2. Teknik tolakan, dalam penelitian ini menunjukkan sikap tolakan siswa SMA Negeri 2 Luwu, 4 orang (26,70%) yang mendapatkan skor 3 hal ini disebabkan karena cara pengambilan tolakannya tepat pada garis tumpuan dan pada saat melakukan tolakan bertumpu dengan kaki terkuat sehingga berat badannya terasa ringan untuk di angkat kedepan atas dengan membentukan parabola, 9 orang (60%) yang mendapatkan skor 2 hal ini disebabkan karena pada saat melakukan cara tolakan gerakannya tidak ke atas sehingga tidak membentuk gerak parabola. 2 orang (13,30%) yang medapatkan skor 1 hal ini disebabkan siswa tersebut kurang

memahami tentang sikap tolakan ini pada saat melakukan gerakan tolakannya melewati batas tumpuan serta tidak bertolak keatas sehingga membuat gerakan tolakannya kurang maksimal.

3. Teknik melayang diudara, dalam penelitian ini menunjukkan teknik melayang diudara siswa SMA Negeri 2 Luwu, 1 orang (6,70%) yang mendapatkan skor 3 hal ini disebabkan karena siswa ini memang memiliki hobby lompat jauh sehingga paham rangkaian gerak sikap melayang mulai dari gerakan kaki dan tangan, 13 orang (86,70) mendapatkan skor 2 hal ini disebabkan karena siswa tersebut sudah memahami rangkaian gerak sikap melayang tetapi dia jarang mempraktekkannya sehingga dalam melakukan gerak melayang di udara masih kaku. 1 orang (6,70%) mendapat skor kurang dikarenakan kurangnya pemahaman tentang teknik dasar lompat jauh dikarenakan siswa ini malas masuk dalam pelajaran olahraga.

4. Teknik mendarat dalam penelitian ini menunjukkan teknik mendarat siswa SMA Negeri 2 Luwu, 4 orang (26,70%) mendapatkan skor 3, hal di sebabkan karena keempat siswa ini paham tentang rangkain gerakan sikap melayang diudara mulai dari pada saat mendarat kedua kakinya medarat secara bersamaan dan mendarat dalam posisi jongkok dan kedua tangannya lurus kedepan, 10 orang (66,70%) mendaptkan skor 2 hal ini disebabkan karena siswa tersebut sudah paham tentang rangkain gerakan sikap melayang tetapi siswa tersebut jarang mempraktekan gerakan tersebut sehingga pada saat melakukan gerakan siswa tersebut kaku dan kurang benar. 1 orang (6,70%) mendapatkan skor 1 hal ini disebabkan karena siswa tersebut kurang memperhatikan gurunya saat sedang menjelaskan sehingga pada saar praktek dia kurang memahami tentang rangkaian gerak sikap awalan mulai dari pada saat mendarat kedua kakinya tidak bersamaan dan pada saat mendarat posisinya tidak jongkok.

Berdasarkan hasil analisis dari empat teknik dasar diatas meliputi teknik awalan, teknik tumpuan/tolakan, teknik melayang diudara dan teknik medarat bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu terdapat 1 orang (6,70%) pada kategori sangat baik, 8 orang (53,30%) dalam kategori Baik, 6 orang (40,00%) dalam kategori cukup. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 2 Luwu masuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian yang telah di lakukan, faktor yang memengaruhi hasil kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu yaitu dalam tahap lari awalan

dan kekuatan kaki dalam melakukan tolakan serta penguasaan teknik dasar lompat jauh dominan mendapat skor cukup. sebagian siswa dalam melakukan lari awalan sudah baik tetapi teknik melayang diudaranya yang masih kurang maksimal sehingga memengaruhi kemampuan teknik dasar lompat jauhnya.

3. Sangat Baik

Hasil Penelitian dari skor total empat teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menunjukkan 1 orang (6,70%) dalam kategori sangat baik, hal ini disebabkan karena siswa tersebut sering mengikuti perlombaan atletik khususnya nomor lompat jauh. penguasaan dalam teknik dasarnya yang baik mulai dari melakukan teknik awalan berlari yang tepat dan cepat, teknik tolakan bertumpu dengan kaki terkuat sehingga berat badannya ringan untuk diangkat kedepan dan keatas, sikap melayang diudara dan sikap mendarat sangat baik.

4. Baik

Hasil penelitian dari skor total empat teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menunjukkan 8 orang (53,30%) dalam kategori baik, hal ini disebabkan karena penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dalam teknik melayang diudara yg dominan masih kurang maksimal sebagaimana yang dikemukakan dalam teknik dasar lompat jauh yaitu sikap melayang diudara, yang tentunya seorang pelompat jauh harus sedapat mungkin melemparkan/membuang badannya keatas depan dengan posisi badan, kaki dan tangan disesuaikan dengan gaya yang diambil dalam lompat jauh.

5. Cukup

Hasil Penelitian dari skor total empat teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menunjukkan 6 orang (40,00%) hal ini disebabkan karena penguasaan lompat jauhnya dari empat teknik dasar dominan kurang dalam melakukan teknik tolakan masih banyak siswa yang melakukan lari dengan tidak memakai tempo sehingga pada saat melakukan tolakan siswa tersebut melewati batas tumpuan tolakan sehingga mendapatkan hasil yang cukup.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa dari total skor empat tes kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu Nampak bahwa dari 15 sampel siswa ternyata yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang (6,70%), 8 orang (53,30%) dalam kategori baik, 6 orang (40,00%) dalam kategori cukup. sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya

jongkok pada siswa SMA Negeri 2 Luwu masuk dalam kategori baik dengan rata-rata 72,17%.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa dari total skor empat tes kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu Nampak bahwa dari 15 sampel siswa ternyata yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang (6,70%), 8 orang (53,30%) dalam kategori baik, 6 orang (40,00%) dalam kategori cukup. sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 2 Luwu masuk dalam kategori baik dengan rata-rata 72,17%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi. 2003. Manajemen Penelitian . Jakarta: Rineka Cipta
- Hamalik. O. 2015. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Purnomo, E dan Dapan. 2013. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Bernhard, G (1993). Atletik. Jakarta: Garuda Madju Cipta Jakarta.
- Kusmawati, Mia. 2015. Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Cetakan Pertama. Alfabeta. Bandung.
- Ari Kunto, Suhasrisini, 2017. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharsimi. 1989. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara.
- IAAF. (2000). Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level 1-Atletik. Jakarta: RDC
- Rahayu, P. (2012). Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 1 Minggir Kabupaten Sleman. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ari Kunto, Suhasrisini, 2017 Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Komaruddin. 2001 Ensiklopedia Manajemen. Edisi ke 5 Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhajir. 2016. Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta.
- Mukholid Agus. 2007. Pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi.
- Purnomo, E. dan Dapan (2017). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabeta. ISBN 978-979-12974-1-7.

- Rahmat, Zikrur (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan* (PDF). Banda Aceh: LPPM STKIP Bina Bangsa Getsempena. ISBN 978-602-0898-04-9.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres