

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DI TEMPAT TERHADAP
KETEPATAN TUMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 002 NONGSA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**HANDIKA PRAYOGA PUTRA
NIM. 1785201018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2021**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Berolahraga merupakan hal yang penting dalam kehidupan kita, karena olahraga dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuh, serta akan dapat berdampak kepada kinerja fisik tubuh dan dapat juga mencegah terjadinya penuaan dini. Berolahraga secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu kejuaraan (Adiputra, 2008)

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di sekolah lebih mengarah pada pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan serta penghayatan nilai-nilai, pembiasaan hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Atletik adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan ketepatan dan koordinasi gerak yang baik antara anggota tubuh, Atletik juga merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga, hal ini

disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Melompat merupakan Hakikat yang mendasari kemampuan lompat jauh yang harus dimiliki oleh atlet pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Upaya meningkatkan kemampuan melompat harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dalam nomor lompat jauh yang sangat penting yaitu kekuatan tungkai saat menumpu, jauh dan tinggi lompatan seseorang.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, Lompat jauh merupakan gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SD Negeri 002 Nongsa terdapat masalah seperti kurangnya pemahaman siswa tentang betapa pentingnya ketepatan tumpuan dalam melakukan lompat jauh yang menyebabkan hasil lompatan pada siswa tersebut tidak maksimal.

Penyebab permasalahannya ialah pada saat pembelajaran siswa kelihatan tidak mengikuti pembelajaran dengan baik dalam proses pembelajaran berlangsung sehingga pada saat pembelajaran siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar. Dalam proses

pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1)Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak diatas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan duakaki, 3) Mendarat: kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut. Apakah ada Pengaruh Ketepatan Tumpuan Lompat Jauh terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa,Kelurahan Batu Besar,Kecamatan Nongsa,Kota Batam, Provinsi Kepulauan Riau.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Ketepatan Tumpuan Lompat Jauh terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa,Kelurahan Batu Besar,Kecamatan Nongsa,Kota Batam, Provinsi Kepulauan Riau.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini.

1. Teoritis

Bagi mahasiswa, manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pada nomor lompat jauh.

2. Praktis

Bagi siswa dan guru, penjelasannya seperti dibawah ini:

Siswa : memberikan pelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh yang baik.

Guru: dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh gaya jongkok yang seoptimal mungkin.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah dimensi penelitian yang menyediakan data bagi peneliti untuk mengetahui bagaimana metode dalam mengukur atau menilai variabel. definisi operasional merupakan panduan yang benar dalam menakar sebuah variabel, yang mana akan menolong peneliti dalam mempertimbangkan variabel yang setara.

Pentingnya definisi operasional adalah mengenai benar dan salah dari suatu hal, atau saat observasi dilakukan dimana terdapat ke Gundahan dan kebingungan. Sebab dengan informasi atau panduan tersebut, peneliti bisa mengetahui cara mengembangkan konsep yang baik. Definisi operasional saat diaplikasikan dalam pengumpulan data, adalah definisi rinci yang ringkas dan jelas mengenai suatu nilai atau ukuran. Definisi operasional sangat krusial dan penting agar berbagai macam jenis data bisa dikumpulkan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian Lompat Jauh

Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga Mother of Sports yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia menurut Eddy Purnomo dan Dapan (3: 2011). Olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaannya, dimulai dari negara Yunani, negara–negara dibenua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkannya. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan banyak medali, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu; jalan, lari, lempar dan lompat. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Soeparto (2005:37), mengatakan atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat

dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut :

(Djumidar A. Widya, 2004: 65) Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik

hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi".

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, baru lepas tapak, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dewasa ini pada awal abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau *sail style* yang murni dan berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih sering digunakan oleh para pelompat sampai sekarang.

2. Teknik Lompat Jauh

Dalam olahraga agar prestasi dapat meningkat diperlukan latihan-latihan yang terus menerus, sistematis dan latihan yang selalu meningkat. Penekanan dari latihan teknik bagi atlet adalah penting termasuk juga teknik-teknik dalam lompat jauh seperti awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Adapun teknik dasar lompat jauh sekaligus pembahasannya adalah sebagai berikut:

a) Awalan

Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum mencapai papan tumpuan. Awalan dilakukan dengan berlari yang semakin lama mendekati kecepatan maksimal, namun masih terkendali (terkontrol) untuk melakukan tolakan. Sehingga kecepatan dari awalan akan menghasilkan satu gaya dorong ke depan secara maksimal.

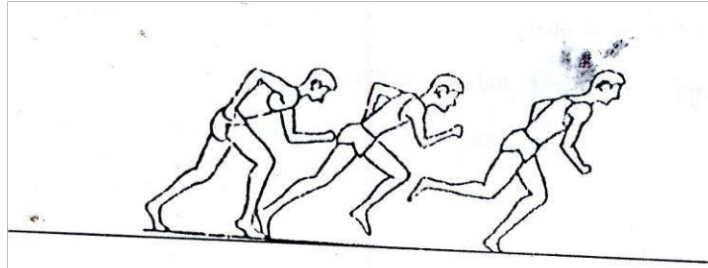
Pada pelaksanaan awalan lompat jauh, teknik mengambil awalan sangat penting, karena dengan awalan yang tepat, kesalahan-kesalahan pada waktu menumpu dapat diantisipasi dengan baik. Teknik mengambil titik awalan, adalah sebagai berikut :

- 1) Lari kembali dari papan tumpu
- 2) Bertolak pada papan yang tepat (20-30 M)
- 3) Mitra latihan memberi tanda ada tempat bertolak
- 4) Lari ancap-ancang dari tempat ini
- 5) Jangan merubah panjang langkah pada percobaan pertama

Teknik mengambil awalan menurut Harald Muler dan Wolfgang Ritzdorf (2000: 88) sebagai berikut:

- 1) Panjang lari ancap-ancang bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah.
- 2) Teknik lari adalah mirip dengan lari sprint.

- 3) Kecepatanmeningkat terus-menerus sampai mencapai balok tumpuan.



Gambar 2. 1

Awalan (Harald Muler dan wolfgang Ritzdorf;2000 :88)

b) Tumpuan Menumpu

Teknik menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting. Dan pada saat menumpu kekuatan dari otot kaki sangat dibutuhkan, agar gerak vertikal dan sudut tolakan dapat dicapai secara maksimal. Kaitanya dengan sudut tolakan, menurut Sudarminto dan Herywansyah (2001: 3) menyatakan bahwa: "Dari kecepatan maju yang penuh, pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45° .

Menumpu merupakan gerakan yang penting dalam lompat jauh untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Dalam teknik ini, atlet melakukan tolakan pada sebuah papan atau balok tumpuan menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong. Tumpuan juga harus kuat, cepat dan aktif. Keseimbangan badan juga harus dipertimbangkan agar tidak goyang. Gerakan ayunan lengan sangat membantu untuk menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan tubuh.

Ada beberapa unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh, antara lain :

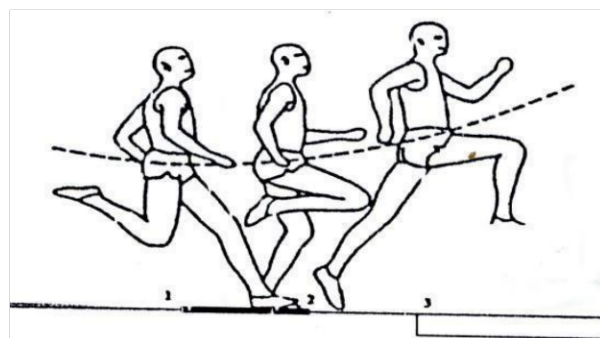
- 1) Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan kaki yang kuat.
- 2) Bagian telapak kaki yang sangat cocok dan kuat untuk bertumpu biasanya terletak di bagian tumit terlebih dahulu dan diakhiri di bagian ujung kaki.
- 3) Sesaat sebelum melakukan tumpuan, usahakan badan condong ke belakang. Sebaiknya bertumpulah tepat di papan tumpuan.
- 4) Kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas ketika bertumpu.
- 5) Ayunkan kaki dan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut ditekuk.

Menurut Eddy Purnomo (2011:94) ,tolakan adalah perubahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan.
- 2) Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu.
- 3) Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melompat.
- 4) Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat. Usahakan melompat ke depan tinggi atas.

Berkaitan dengan teknik menumpu menurut Harald Muler dan Wolfgang Ritzdorf (2000: 89) sebagai berikut:

- 1) Penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang.
- 2) Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu.
- 3) Paha kaki didorong ke posisi horisontal. Sendi-sendi matakaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.



Gambar 2. 2

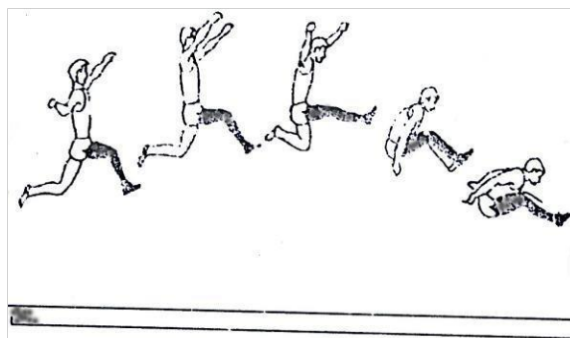
Tumpuan Menumpu (Harald Muler dan Wolfgang Ritzdorf;2000 :89)

c) Melayang

Teknik gaya lompat jauh setelah menumpu adalah melakukan teknik gerak melayang di udara. Gerakan melayang di udara ini merupakan hasil dari kecepatan awalan yaitu gerak horisontal dan gerak vertikal dari kekuatan tolakan kaki tumpu. Pada saat melayang di udara ini diusahakan untuk bisa menambah jarak hasil lompatan dengan cara membuat gaya.

Teknik melayang menurut Harald Muler dan Wolfgang Ritzdorf (2000: 89) sebagai berikut:

- 1) Kaki bebas dipertahankan ada di posisi bertolak
- 2) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal
- 3) Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang
- 4) Kaki tumpu dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayan.
- 5) Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.



Gambar 2. 3

Teknik Melayang (Harald Muler dan wolfgang Ritzdorf;2000 :89)

d) Mendarat

Pada umumnya gaya tersebut waktu mendarat tidak berbeda yaitu dengan dua kaki. Yang perlu diperhatikan waktu mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan disertai dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si atlet.

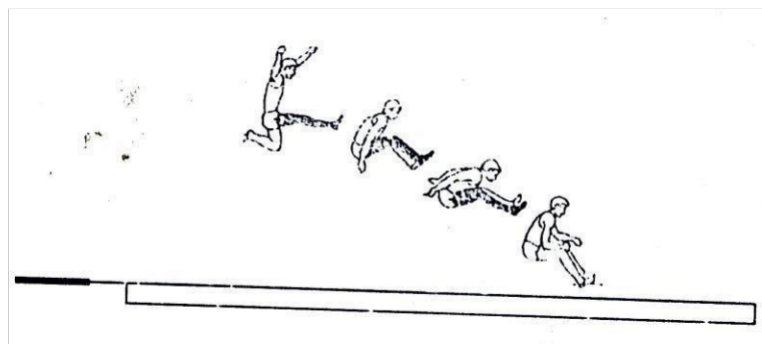
Teknik mendarat menurut Harald Muler dan Wolfgang Ritzdorf (2000: 89) sebagai berikut:

Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan

Badan dibengkokkan ke depan

Lengan-lengan ditarik ke belakang

Pinggang di dorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.



Gambar 2. 4

Mendarat (Harald Muler dan wolfgang Ritzdorf;2000 :89)

3. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dalam penanganannya tentu berbeda dengan pendidikan yang lebih tinggi. Pokok pikiran itu bertitik tolak dari konsep kesiapan belajar atau kematangan anak. Dalam pembelajaran lompat jauh dapat digambarkan sebagai berikut:

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar biasanya hanya memberi contoh cara melakukan teknik gerak yang benar akan tetapi tidak memperhatikan bagaimana agar anak bisa melakukan teknik gerakan yang benar tersebut akibatnya sebagian besar siswa tidak dapat mengerjakannya. Kesalahan terjadi pada koordinasi gerak awalan dan tumpuan yang berakibat pada berkurangnya hasil lompatan. Para siswa tampak tidak bergairah, siswa tidak paham dengan apa yang harus dilakukan.

Berdasarkan pengalaman tersebut di atas jika disimak lebih cermat, ada sesuatu yang hilang dalam suasana pembelajaran. Pembelajaran bersuasana ke SD-an perlu di ciptakan dengan cara mengkonkretkan yang abstrak, sebagaimana dijelaskan Pada usia 11 tahun anak termasuk dalam tahap industry versus inferiority. Pada tahap ini anak mempelajari keterampilan yang lebih formal (Nuryanti, 2008). Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas maka agar siswa

dapat melakukan lompat jauh dengan benar khususnya dalam melakukan koordinasi gerak awalan dan tumpuan maka siswa dapat diberi latihan dengan cara menggabungkan permainan lompat jauh dengan media jengket. Dengan demikian suasana belajar juga akan lebih bergairah karena anak akan lebih antusias dan termotivasi dengan adanya target yang harus dilompati dan memperhatikan peraturan yang berada didalam lompat jauh.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas V

Siswa Sekolah Dasar kelas V termasuk dalam periode masa kanak-kanak akhir yang perkiraan usia rata-rata 10 tahun (Endang R. Sukamti, 2007: 56). Menurut Sugiyanto (2003: 43) masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa kesesuaian sekolah.

Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik secara:

- a. Fisik, yaitu:
 - 1) Kekuatan otot tangan dan lengan lebih berkembang.
 - 2) Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya.
 - 3) Anak laki-laki senang pertandingan yang kasar dan keras.
 - 4) Anak-anak pada masa ini ada perbaikan kecepatan bereaksi.
 - 5) Anak-anak umur ini gemar akan jenis olahraga pertandingan.

- 6) Koordinasi anak-anak umur ini baik, karena itu sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang agak sukar, artinya kegiatan yang memerlukan gerakan gabungan.
 - 7) Keadaan jasmani terlihat kuat, kokoh dan sehat.
- b. Psikologi dan mental, yaitu:
- 1) Anak-anak masa ini lebih gemar bermain-main dengan mempergunakan bola.
 - 2) Anak-anak lebih berminat dalam permainan-permainan beregu atau berkelompok.
 - 3) Anak-anak sangat terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol atau mencapai prestasi tinggi.
 - 4) Sementara anak masa ini mudah putus asa, karena itu usahakan bangun kembali atau bangkit kembali apabila tidak berhasil dalam mencapai sesuatu.
 - 5) Dalam melakukan sesuatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan dari guru terlebih dahulu.
 - 6) Anak-anak masa ini pada umumnya memperhatikan soal waktu, karena itu berusaha bekerja tepat pada waktunya

c. Fisiologis, yaitu:

- 1) Berhubungan dengan masa pubertas dan berpengaruh terhadap penampilan fisik pada kedua jenis kelamin.
- 2) Denyut nadi basal yang selalu menurun secara berangsur- angsur.
- 3) Perbedaan tekanan darah distolik yang nyata antara laki-laki dan perempuan.

d. Antropometri

Antropometri meliputi :

1) Berat badan

Bentuk dan ukuran tubuh seseorang akan menentukan pula jenis olahraga yang tepat baginya. Seseorang yang memiliki masa tubuh besar sangat sesuai melakukan olahraga yang tidak banyak menuntut perubahan gerak, kelincahan, dan kecepatan. Begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki masa tubuh ringan lebih cocok melakukan olahraga yang menuntut perubahan gerak, kelincahan dan kecepatan. Dalam lompat jauh gaya jongkok juga dibutuhkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi yang baik antara lengan dan kaki, jadi seorang pelompat jauh harus memiliki bentuk atau ukuran tubuh yang atletis dengan massa yang ringan agar dapat berlari cepat dan dapat melompat dengan jauh.

2) Tinggi badan

Tinggi badan merupakan bagian yang sangat menentukan dalam prestasi olahraga. Seseorang yang memiliki tinggi badan lebih,

biasanya akan memiliki tungkai yang panjang pula. Orang yang memiliki tungkai yang panjang akan dapat menghasilkan jangkauan langkah yang panjang pula dan akan dapat berlari dengan cepat. Dalam lompat jauh, seorang pelompat juga harus memiliki tungkai yang panjang agar dapat berlari dengan cepat dan dapat melompat dengan jauh

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang di kemukakan sehingga dapat di pergunakan sebagai landasan pengujian hipotesis

1. Penelitian yang dilakukan oleh Roni Popodu yang berjudul “Pengaruh Latihan ketepatan awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran kepada siswa tentang penting nya ketepatan awalan dalam melakukan lompat jauh dapat meningkatkan hasil lompatan yang maksimal .
2. Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan. Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk

menolak adalah kaki yang terkuat. Usahakan melompat ke depan tinggi atas. Menurut Eddy Purnomo (2011:94)

3. Berdasarkan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015”.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada sekolah dasar biasanya hanya mengajarkan teknik – teknik lompat jauh seperti, awalan, bertumpu, melayang dan mendarat. Maka penting bagi guru untuk mengajarkan tentang peraturan – peraturan lompat jauh dikarenakan beberapa siswa masih melakukan kesalahan dalam menumpu yang tepat yang dapat menyebabkan diskualifikasi apabila melompat pada tumpuan terlalu jauh di depan balok tumpu. Guru juga harus dapat membangkitkan semangat siswa dalam mempelajari lompat jauh dengan baik dan benar.

D. Hipotesis

Sesuai dengan teori – teori yang di kemukakan di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis alternative (H_a) dan Hipotesis nihil sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternative (H_a) Ada pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa.

2. Hipotesis Nihil (H_0) tidak ada pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Nana S. Sukmadinata (2010: 53), penelitian kuantitatif didasari pada filsafat positivisme yang menekankan fenomena objektif yang dikaji secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian quasi eksperimental design. Sugiyono (2007: 107) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2000: 272) yang mendefinisikan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment pada subjek yang diselidiki. Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi treatment. Menurut Sugiyono (2010: 73), terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yaitu: pre-experimental design, true experimental design, factorial design, dan quasi experimental design. Sugiyono (2010: 75) menyatakan bahwa ciri utama dari quasi experimental

design adalah pengembangan dari true experimental design, yang mempunyai kelompok kontrol namun tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel—variabel dari luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa quasi experimental design adalah jenis desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak dipilih secara random. Peneliti menggunakan desain quasi experimental design karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 002 Nongsa Kota Batam yang akan dilaksanakan bulan Mei sampai Juni 2021. Dengan menyesuaikan jam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas V A SD Negeri 002 Nongsa Kota Batam.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diteliti atau di selidiki. Dijelaskan dalam gempur Santoso (2005 : 46), Populasi adalah Keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama. Sehubungan penelitian ini maka : Pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada kelas V SD Negeri 002 Nongsa maka populasi dalam penelitian ini adalah 120 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi , Gempur Santoso (2005 : 46) . Maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah 20 peserta didik yang terdiri dari 10 siswa laki – laki dan 10 siswi perempuan.

D. Instrumen penelitian

Instrumen adalah fasilitas atau pengumpulan data benar atau tidaknya data sangat bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpulan data suharsimi Arikunto (2010 : 2003) Instrumen yang di gunakan sebagai berikut :

1. Mengamati Siswa dengan cara mendokumentasi kan setiap siswa yang melakukan tes lompatan pada balok tumpuan untuk mengukur ketepatan tumpuan pada lompat jauh
2. Tujuan hal ini ialah adalah untuk mengukur seberapa tepat pijakan siswa terhadap balok tumpuan.
3. Tes ini di lakukan sebanyak 3 kali di ambil hasil yang paling tepat

Prosedur Pelaksanaannya sebagai berikut :

Alat dan Fasilitas

- a. Bak Pasir
- b. Papan Tumpuan
- c. Formulir pencatat
- d. Kamera

E. Pelaksanaan

- a) Siswa di beri penjelasan ulang mengenai test yang akan dilakukan dan apa yang harus di lakukan
- b) Siswa melakukan test secara berurutan
- c) Siswa siap melakukan awalan
- d) Dari tempat awalan memperhatikan aba – aba
- e) Setelah aba – aba siswa berlari menuju balok tumpuan
- f) Oleh petugas di foto atau di videokan supaya peneliti dapat mengamati serta mendapatkan nilai dari ketepatan tumpuan tersebut.

Setelah mendapatkan hasil dari mengamati ketepatan tumpuan lompat jauh pada siswa, peneliti melakukan tes pada hasil lompat jauh.

1. Peralatan

- a. Bak Pasir
- b. Pluit
- c. Bendera
- d. Formulir penilaian
- e. Alat tulis untuk mencatat hasil

2. Pelaksanaan

- a) Siswa bersedia di tempat awalan
- b) Setelah mendengar aba – aba siswa berlari untuk menuju balok tumpuan
- c) Pada saat tepat di balok tumpuan siswa melakukan tolakan

dengan tumpuan satu kaki yang akan membuat tubuh siswa melayang

- d) Siswa melakukan pendaratan di bak pasir
- e) Petugas akan mengukur seberapa jauh lompatan siswa tersebut

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

a. Observasi

Dalam penelitian ini terdapat dua pedoman observasi yaitu observasi keaktifan siswa dan observasi sejauh mana para siswa dapat memahami bahwa ketepatan tumpuan sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan yang dilakukan. Observasi keaktifan siswa difokuskan pada pengamatan keaktifan siswa selama proses materi lompat jauh.

b. Tes

Tes digunakan berupa ujian lompat jauh yang fungsinya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan proses siswa yang telah melakukan lompatan yang benar dengan memperhatikan ketepatan tumpuan pada balok lompat.

c. Dokumentasi

Dokumentasi didapat dari hasil tes siswa, lembar observasi,

G. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan adalah Tes unjuk kerja (Psikomotor) dan untuk menganalisis data peningkatan hasil belajar melalui metode variasi kepada siswa, sehingga digunakan rumus di bawah ini:

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

Atau dengan rumus di bawah ini

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

BAB IV

HASIL PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat sehingga diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

1. Data Hasil Lompat jauh SD Negeri 002 Nongsa Kelas V Sebelum Tes

Sebelum tes dilakukan, maka langkah awal yang dilakukan adalah melakukan tes *lompat jauh* yang bertujuan untuk melihat kemampuan awal yang dimiliki oleh siswa tersebut sebelum tes dilaksanakan. Berdasarkan hasil tes sebelum dilaksanakan, diperoleh data yakni: nilai tertinggi sebelum pelaksanaan tes adalah 77,5, sedangkan nilai terendah sebelum pelaksanaan tes adalah 52,5.

2. Data Hasil lompat jauh SD Negeri 002 Nongsa Kelas V (Tes 1)

Setelah di lakukan tes awal, maka langkah yang dilakukan selanjutnya adalah melakukan tes 1 lompat jauh yang bertujuan untuk melihat kemampuan yang dimiliki oleh siswa tersebut setelah tes dilaksanakan. Berdasarkan hasil tes 1 dilaksanakan, diperoleh data yakni: nilai tertinggi tes 1 adalah 78,0, sedangkan nilai terendah sebelum pelaksanaan tes adalah 52,5.

3. Data Hasil Lompat Jauh SD Negeri 002 Nongsa Kelas V (Tes 2)

Setelah di lakukan tes 1 masih ada siswa yang belum menunjukkan peningkatan maka dilakukan tes kedua dan juga telah di berikan perlakuan yang bertujuan agar siswa dapat memiliki peningkatan dari sebelumnya berdasarkan hasil tes 2 tersebut di peroleh data yakni : Nilai tertinggi tes 2 yaitu 86,5 sedangkan Nilai terendah adalah 62, 5.

B. Analisa Data

Berdasarkan atas pengolahan data yang telah di uraikan di atas, maka dapat kita rincikan lagi bahwa :

1. Analisa Tes awal Pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat lompat jauh pada kelas V SD Negeri 002 Nongsa.

Berdasarkan tes awal sebelum di lakukannya perlakuan terhadap siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa, untuk melakukan lompat jauh terdapat 9 Siswa yang memiliki nilai akhir lebih dari 70 dengan persentase 45 % dan terdapat 11 siswa dengan memiliki nilai akhir kurang dari 70 dengan persentase 55 %. Banyaknya siswa yang masih minim skor penilaiannya, di karenakan kurangnya minat para siswa terhadap olahraga lompat jauh dan masih terlalu fokus terhadap hasil jarak yang jauh maka siswa mengabaikan aspek – aspek lain sebagai penunjang keberhasilan untuk menghasilkan jarak lompatan yang jauh dan juga sah.

2. Analisa Tes pertama Pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat lompat jauh pada kelas V SD Negeri 002 Nongsa.

Tes 1 dilakukan sesuai prosedur yaitu melakukan, awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan terhadap hasil akhir penilaian pada siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa.

Siswa yang telah mendapat nilai lebih dari 70 adalah 10 orang dengan persentasi 50 % dan Siswa yang mendapat kurang dari 70 adalah 10 orang dengan persentasi 50 %. Siswa yang telah mendapatkan nilai lebih dari 70 mengalami peningkatan dari 9 siswa menjadi 10 siswa namun masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai nilai akhir 70. Maka akan dilakukan perlakuan untuk tes ke 2 dengan metode lompat di tempat pada papan tumpuan sebanyak 10 kali supaya dapat lebih meningkat hasil pada saat melakukan lompat jauh.

3. Analisa Tes Kedua Pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat lompat jauh pada kelas V SD Negeri 002 Nongsa.

Berdasarkan metode perlakuan yaitu melompat di tempat pada papan tumpuan sebanyak 10 kali maka di hasilkan peningkatan pada siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa yaitu siswa yang telah mencapai nilai akhir lebih dari 70 yaitu 15 siswa dengan persentasi sedangkan siswa yang nilai akhir kurang dari 70 yaitu 5 siswa dengan persentasi 25 %.

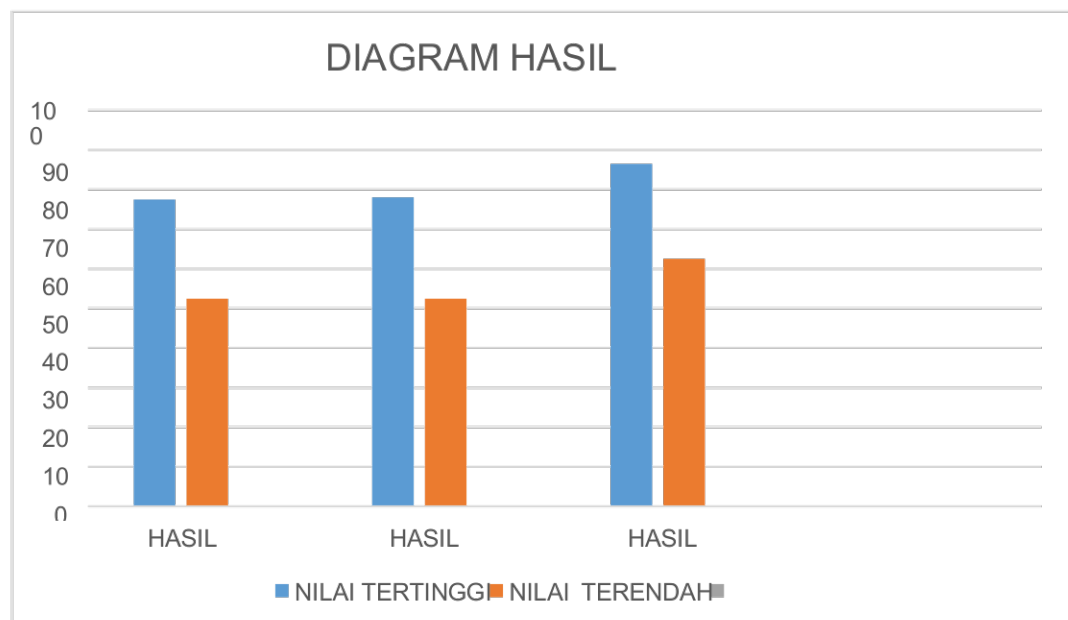
C. Pembahasan

Berdasarkan atas Analisa yang di uraikan diatas ,maka dapat kita simpulkan pembahasannya yakni pada saat tes awal siswa SD Negeri 002 Nongsa yaitu mendapatkan nilai akhir lebih dari 70 hanya 9 siswa dengan persentasi 45 % dan siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 adalah 11 siswa dengan persentasi 55 %, sedangkan pada tes pertama siswa dengan hasil akhir lebih dari 70 meningkat menjadi 10 siswa dengan persentasi 50 % dan siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 mengalami penurunan menjadi 10 siswa dengan persentasi 50 % , dimana pada saat tes kedua siswa mengalami peningkatan yaitu 15 siswa mencapai nilai lebih dari 70 dengan persentasi 75 % dan 5 siswa mendapatkan nilai kurang dari 70 dengan persentasi 25 %.

Meningkatnya hasil lompatan siswa pada praktek pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa melalui metode lompat di tempat sebanyak 10 kali pada papan tumpuan ,metode ini meningkatkan titik fokus kaki siswa terhadap titik tengah tumpuan dan juga dapat menarik daya minat siswa untuk memperhatikan betapa pentingnya ketepatan tumpuan dalam mewujudkan hasil yang jauh dan juga sah dalam lompat jauh sehingga dapat menunjukkan perkembangan di setiap tes. kebosanan siswa dalam belajar sehingga dalam proses belajar mengajar siswa senantiasa menunjukkan ketekunan dan partisipasi. Praktek pengaruh ketepatan tumpuan terhadap

hasil lompat jauh yaitu praktek yang menekankan pada suatu kegiatan guru dalam konteks proses intraksi belajar mengajar yang di tujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi (Usman, 1995:84). Dengan metode ini anak dituntut untuk dapat melakukan suatu bentuk keterampilan yang diamatinya sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh guru yang mengajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa dengan Penelitian pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh , seorang guru dapat meningkatkan hasil yang lebih baik dengan adanya pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SDN 002 Nongsa.



Tabel 1.1

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap hasil lompat jauh pada siswa dikarenakan adanya pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh dengan di berikan perlakuan seperti lompat di tempat sebanyak 10 kali di papan tumpuan . Hal ini terlihat dari hasil pelaksanaan sebelum tes awal hanya 11 siswa yang belum mencapai nilai 70 (55 %), pada tes I hanya 10 siswa yang belum mencapai nilai 70 (50 %), maka dilanjutkan dengan pelaksanaan tes II dan hasilnya sangat signifikan dengan jumlah 5 siswa yang belum mencapai nilai 70 (25 %) dari jumlah siswa keseluruhan 20 siswa dengan nilai 70.

B. Saran

Beberapa hal yang peneliti sarankan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para siswa agar senantiasa giat berlatih dan berolahraga dalam hal untuk memperhatikan ketepatan tumpuan lompat jauh karena apabila hasilnya jauh tetapi tumpuannya tidak tepat di papan maka akan terkena diskualifikasi
2. Bagi guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah yang ingin menerapkan pemahaman terhadap betapa pentingnya memperhatikan hal-hal yang

menjadi dasar sebuah olahraga supaya agar tujuan pembelajaran tersebut dapat tercapai dengan baik.

3. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini agar lebih memahami cara menerapkan betapa pentingnya memperhatikan ketepatan tumpuan lompat jauh supaya dapat hasil yang lebih baik.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang sama agar menghasilkan penelitian yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar, (2007). Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. Rajawali Sport.
- Djumidar A. Mochamad, Widya. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Eddy Purnomo. 2007. Gerak Dasar Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta. Alfabedia.
- Gempur, Santoso. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Müller Harald & Ritzdorf Wolfgang. 2000. *Level 1 Run! Jump! Throw!*. Monaco : IAAF
- Nuryanti, Lusi. (2008). Psikologi Anak. Jakarta: PT Indeks
- Santosa, D. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 3 No. 1 Tahun 2015. Universitas Negeri Surabaya.
- Soeparto. 2005. Pembelajaran Atletik. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjas
- Sudarminto dan Herywansyah. (2001). Analisis Mekanik Cabang Olahraga. Surakarta: POK-UTP.
- Sugiyanto, Karakteristik Anak Usia SD, Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.
- Sukamti, Endang Rini. 2007. Perkembangan Motorik. Yogyakarta: UNY