



Survei Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan

Imran Saidi^{1*}, Rusdianto²

¹Pendidikan Olahraga, STKIP Kie Raha. Ternate. Maluku Utara. Indonesia

²Pendidikan Olahraga, STKIP Kie Raha. Ternate. Maluku Utara. Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan, sehingga dapat diketahui kelebihan dan kelemahan setiap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. seluruh siswa putra kelas VII – IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan sistem analisis survei.

Hasil penelitian tentang lompat jauh menunjukkan bahwa: 2 siswa (6,67%) mempunyai kategori sangat kurang, 8 siswa (26,67%) mempunyai kategori kurang, 11 siswa (36,67%) mempunyai kategori cukup, 6 siswa (20%) mempunyai kategori baik, 3 siswa (10%) mempunyai kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak pada interval $2,90 < X < 3,50$. ini artinya hasil lompat jauh pada siswa kelas VII – IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan adalah berkategori cukup.

Kata kunci: Survei, Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional, dengan fokus pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Adapun untuk menunjang tercapainya prestasi dalam pembinaan olahraga di setiap cabang adalah dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, dengan memiliki sarana dan prasarana yang lengkap maka anak akan lebih mudah untuk berlatih. Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau

dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Termasuk didalamnya peralatan (*aparatus*), yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan diatasnya. Demikian juga dengan perlengkapan, yaitu segala sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dilakukan di semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang sudah dikenal oleh banyak orang atau dengan kata lain lompat jauh sudah dikenal oleh masyarakat kuno sejak mereka lahir/ada, dimana dalam kesehariannya mereka dipaksa oleh alam untuk lompat atau berlari guna mempertahankan kehidupan. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya. Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu misalnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Lompat jauh juga merupakan satu di antara cabang atletik yang menjadi materi pembelajaran olahraga di SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo. Dalam pelaksanaannya, pembinaan terhadap lompat jauh Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo sangatlah kurang. Pembelajaran lompat jauh hanya didasarkan pada materi saja. Berdasarkan pengamatan penulis, Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 memiliki kekuatan dan kecepatan lari yang baik, namun tidak begitu berkontribusi pada jauh lompatan. Karena itulah penulis mempunyai anggapan bahwa olahraga atletik nomor lompat jauh di Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo perlu dikembangkan, karena dari cabang ini siswa memiliki kesempatan untuk menumbuhkan bakat siswa bisa terbuka lebar. Selain itu, merupakan unsur-unsur penentu hasil akhir lompat jauh siswa, sehingga baik siswa maupun guru seharusnya mengetahui bahwa mereka harus lebih baik dari kedua unsur ini agar pencapaian hasil belajar lompat jauh menjadi semakin meningkat.

Dari permasalahan di atas maka penulis berkeinginan melakukan penelitian tentang "Survei Hasil Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun Pelajaran 2018". Penelitian ini di fokuskan sesuai pada judul tentang Survei Hasil Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun Pelajaran 2018. Dari penjelasan di atas maka peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut: "Bagaimanakah Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII-IX SMP

Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun Pelajaran 2018? .

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam bahasa Inggris lompat jauh disebut dengan *Long Jump*. Olahraga lompat jauh merupakan salah satu cabang olah raga atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri. Sedangkan tujuan lompat jauh adalah melakukan lompat hingga dapat mencapai jarak sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai hasil lompatan sejauh-jauhnya, seorang atlet harus dapat memadukan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (Syarifuddin, 1992). Menurut Soegito, dkk (1993) unsur utama dari olahraga lompat jauh terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak. Keempat gerakan tersebut harus dilakukan dalam rangkaian yang tidak terputus-putus. Menurut Soegito, dkk (1993) Yang harus diperhatikan guru dalam menjaga lompat jauh adalah sebagai berikut.

- a. Anak-anak agar tetap menjaga kecepatan lari saat mengambil awalan hingga ia mencapai balok tumpu.
- b. Gunakan kekuatan eksplosif kaki saat melakukan tolakan pada balok tumpu dengan dorongan yang cepat dan dinamis
- c. Merubah sedikit posisi kaki saat mencapai balok tumpu, dimaksudkan untuk mencapai badan yang lebih tegak.
- d. Gunakan gerakan kompensasi lengan dengan baik dan tepat.
- e. Latihlah gerakan pendaratan dengan tepat
- f. Kuasai gerakan yang betul dari lengan dan kaki dalam hal meluruskan dan membengkokkan.

Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara). Teknik menendang lebih terkenal tetapi kedua teknik telah digunakan oleh atlet-atlet elit untuk mencapai jarak lebih dari 8,83meter (29 kaki) (Gerry A Carr, 1997). Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara kontinyu dan antara satu dengan yang lainnya saling menunjang sehingga penguasaan terhadap masing-masing gerakan menjadi sangat penting. Komponen-komponen lompat jauh menurut (Gerry A Carr, 2000) secara garis besar adalah sebagai berikut:

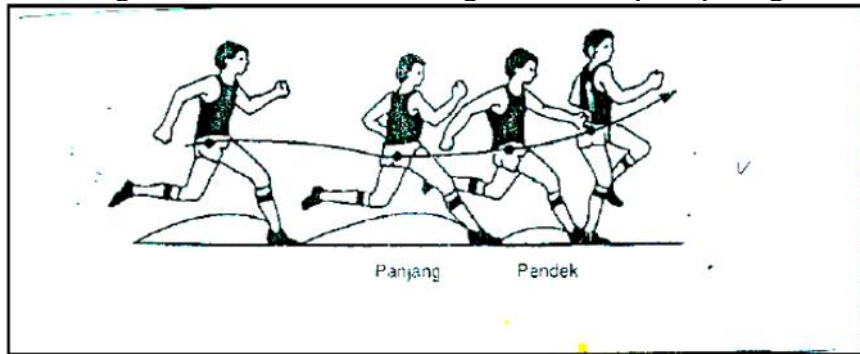
- a. Awalan

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasanya digunakan oleh para atlet lompat jauh adalah :1) Atlet putri antara 30-45 meter, 2) Atlet putra antara 40-50 meter. Sedangkan untuk pelaksanaan pengajaran di sekolah menengah pertama

di sesuaikan dengan kemampuan anak-anak usia sekolah menengah pertama misalkan untuk putri jarak awalan 15-20 meter dan untuk putra jarak awalan 20-25 meter.

b. Tolakan

Tolakan adalah perubahan dan perpindahan gerak dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya atlet lompat jauh sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas dan melambung di udara, seperti pada gambar 2.1.



Gambar 2.1. Gerakan Tolakan

Sumber : (Gerry A Carr. 2000 : 146)

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melakukan tolakan adalah merubah kecepatan horisontal ke kecepatan vertikal.

c. Badan di Udara

Menurut Tamsir Riyadi (1985:97) Badan harus diusahakan untuk dapat melayang selama mungkin pada saat di udara dan berada dalam keadaan seimbang. Sangat penting untuk meluruskan kaki tumpu secepat-cepatnya untuk memperoleh ketinggian, sehingga dapat melayang lebih tinggi. Pada waktu naik, badan harus ditahan dalam keadaan rileks kemudian melakukan gerakan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan yang memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh inilah yang disebut sebagai gaya dalam lompat jauh.

d. Pendaratan

Menurut Riyadi (1985) Pada waktu akan mendarat, kedua kaki di bawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper dengan lutut dibengkok, supaya badan tidak terlalu jauh ke belakang, kepala ditundukkan dan kedua tangan lurus ke depan. Untuk lebih jelasnya, gambar 2 dibawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh dari take off sampai mendarat. Komponen-komponen lompat jauh di atas sangat mempengaruhi hasil lompatan yang dilakukan atlet. Keseluruhan gerakan lompat jauh mulai dari awalan sampai pendaratan membutuhkan koordinasi yang baik.

2.1.1 Tahap-tahap Pembelajaran Lompat Jauh

Menurut Yudha M. Saputra (2001:132) Pembelajaran lompat jauh untuk semua gaya hampir sama yang berbeda hanya pada saat melayang, adapun tahapan-tahapannya adalah:

a. Tahap bermain

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lompat jauh secara umum, dan cara lompat jauh yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi Siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani Siswa. Tujuan khusus dalam pembelajaran lompat jauh

adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak Siswa, serta meningkatkan percaya dirimeningkatkan rasa keberanian.

b) Tahap Teknik Dasar

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan gerak lompat jauh dengan sistimatis, adapun tahapanya sebagai berikut:

1. Lompat berturut-turut melewati gawang/kardus

Tahap ini bertujuan menolak dari suatu awalan pendek dan memperbaiki sikap menolak. Yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah gunakan awalan dengan jarak yang pendek, mendarat dengan kaki yang depan/ayun, dan gunakan suatu irama lari tiga langkah, serta gunakan gawang/kardus dengan jarak 6-8 meter dengan ketinggiankardus 30-40 cm. Titik perhatian guru pada tahap ini adalah kaki tumpu lurus dan di udara ada saat melayang untuk beberapa saat.

2. Lompat Marka jauh dari atas mimbar/box

Tahap ini bertujuan untuk membiasakan melompat dari suatu mimbar dan menambah lama waktu di udara. Pada tahap ini yang harus diperhatikan dan harus disiapkan adalah gunakan awalan sejauh 5-7 langkah, pertahankan posisi menumpu di udara dan mendaratlah dalam posisi langkah. Gunakan mimbar setinggi 15-25 cm.

3. Lompatan Marka Jauh

Tahap ini bertujuan untuk menekankan gerakan menumpu dan memantapkan posisi menumpu/bertolak. Pada tahap ini yang menjadi perhatian guru adalah hampir sama, tetapi tanpa mimbar, pertahankan posisi menumpu sampai mendarat di pasir.

4. Teknik Melayang dengan awalan pendek tanpa bantuan box.

Tahap ini bertujuan untuk melatih atau merangkai tahap 1 sampai 3 dengan gaya melayang. Pada tahap ini yang harus menjadikan titik perhatian guru adalah gunakan awalan 5-7 langkah, kaki saat menumpu harus aktif, pada saat di udara pertahankan posisi telemarka.

5. Urutan gerak keseluruhan dari ancang-ancang penuh

Tahap ini bertujuan untuk menentukan panjang awalan setiap Siswa atau tentukan awalan berdasarkan jumlah umur Siswa dan melakukan rangkaian gerakan yang telah dipelajari. Pada tahap ini yang menjadi titik perhatian guru adalah ambil awalan lari dimulai dari balok tumpu, bertumpu pada tempat yang tepat dan teman yang lainnya memberi tanda, jangan merobah panjang langkah pada percobaan pertama.

Faktor Fisik yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh

Dalam melakukan suatu latihan harus diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi atau memberikan peran bagi tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.

1) Kecepatan menurut Suharno HP (1986) kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Sajoto (1995) dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Kecepatan di sini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan tolakan, sedangkan secara tepat dimaksudkan pada waktumelakukan lari awalan pada titik terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan / tumpuan.

- 2) Kekuatan, kekuatan merupakan salah satu faktor penting dalam lompat jauh, karena merupakan unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapatkan porsi yang lebih banyak dalam suatu latihan dibandingkan dengan porsi latihan lainnya. Kekuatan juga merupakan dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Komponen kondisi fisik seseorang dalam kaitannya dengan kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal (Sajoto, 1995). Unsur kekuatan dalam lompat jauh sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mencapai hasil lompatan yang jauh.
- 3) Daya Ledak, daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno, HP, 1986). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertical sehingga dapat menambah jarak lompatan yang dilakukan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh

Faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh menurut Suharto (1998) dalam bukunya “Kesegaran jasmani dan peranannya disebutkan:

- 1) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan dan kekuatan dan fleksibilitas.
- 2) Kekuatan (*strength*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
- 3) Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu
- 4) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- 5) Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar
- 6) Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

METODE

Desain penelitian ini tipe penelitian yang digunakan adalah survey dengan evaluative yang tujuannya untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat tentang hasil lompat jauh pada Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun 2018. Penelitian ini direncanakan di SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Tahun Pelajaran 2018

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa putra kelas VII-IX yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2009:116) “Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Namun tidak semua anggota populasi ini menjadi objek penelitian dan perlu dilakukan pengambilan sampel. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun Pelajaran 2018 yang berjumlah 32 siswa. Subyek yang diteliti sejumlah 30 orang siswa maka ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen Tes hasil lompat jauh

1. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997: 99). Variabel penelitian dalam penelitian ini meliputi:

Hasil lompat jauh, yaitu kemampuan Siswa Putra Kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun Pelajaran 2018 dalam melakukan lompatan sejauh-jauhnya pada bak lompat dan diukur jaraknya dengan satuan meter (m). Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya

2. Kisi-kisi instrument lompat jauh

Tabel 3.1.kisi-kisi instrument tes lompat jauh

Dimensi	Indikator	Yang diukur	Alat ukur
Lompat Jauh	Melakukan lompat jauh	Jauh lompatan	Meter roll

3. Pelaksanaan tes

b. Alat dan perlengkapan yang digunakan lapangan bak/bak pasir alat tulis, meter roll

c. Petugas pelaksana terdiri dari: 1 orang pencat angka, 1 orang pemberi aba-aba dan 2 orang pengukur hasil lompatan

d. Pelaksanaan

Pada waktu aba-aba mulai, tes mulai melakukan lompat jauh. Tes yang di beri kesempatan sebanyak 3 kali lompatan. Hasil yang diambil adalah hasil lompatan terjauh dari 3 kali lompatan yang dinyatakan sah.

e. Gambar dan ukuran arena lompat jauh

Adapun ukuran bak lompat antara lain sebagai berikut:

-) Memiliki panjang 9 meter
-) Memiliki lebar 2,75 meter
-) Lintasan lompat jauh yang dipakai adalah sejauh 45 meter
-) Lintasan awalan lompat jauh memiliki lebar 1,22 meter
-) Papan tumpuan yang digunakan dalam lompat jauh memiliki lebar 20 cm
-) Papan tumpuan yang digunakan dalam lompat jauh memiliki panjang 122 cm, dan
-) Bak lompat berisi pasir halus.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) Melakukan survey awal, b) Menyiapkan tenaga lapangan, c) Menyiapkan sampel, d) Melakukan tes dan pengukuran

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah presentase, (Sudijono, 2008:43) sebagai berikut: $P = \frac{F}{N} \times 100$

Keterangan:

P : Angka presentase X

F : Frekuensi

N : Jumlah frekuensi

Pengkategorian menggunakan lima kategori. Menurut Saifuddin B (2002: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 3.2. Norma Penilaian Hasil lompat Jauh

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*Mean*)

X : skor

SD : standar deviasi

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang survei hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan Desa Loleo Kecamatan Obi Selatan Kabupaten Halmahera Selatan Tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Hasil Rentangan Norma

$$\text{Mean} + 1,5 \text{ SD} = 3,2 + 1,5 \times 0,55 = 4,05$$

$$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} = 3,2 + 0,5 \times 0,55 = 3,50$$

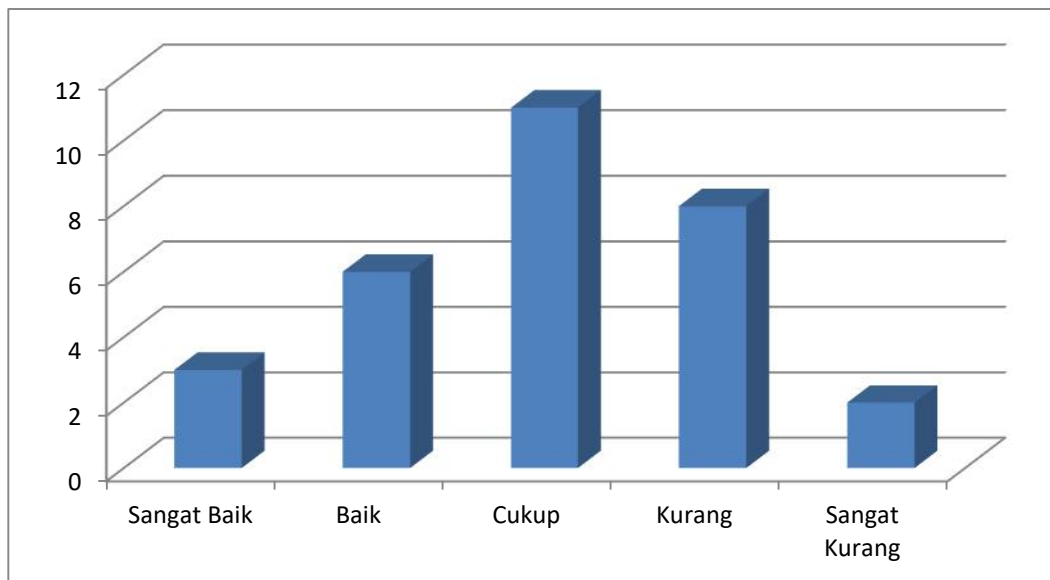
$$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} = 3,2 - 0,5 \times 0,55 = 2,90$$

$$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} = 3,2 - 1,5 \times 0,55 = 2,35$$

Tabel 4.1. Distribusi Hasil Hasil Lompat Jauh

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	4.05 < X	Sangat Baik	3	10
2	3.50 < X 4.05	Baik	6	20
3	2.90 < X 3.50	Cukup	11	36.67
4	2.35 < X 2.90	Kurang	8	26.67
5	X 2.35	Sangat Kurang	2	6.67
Jumlah			30	100

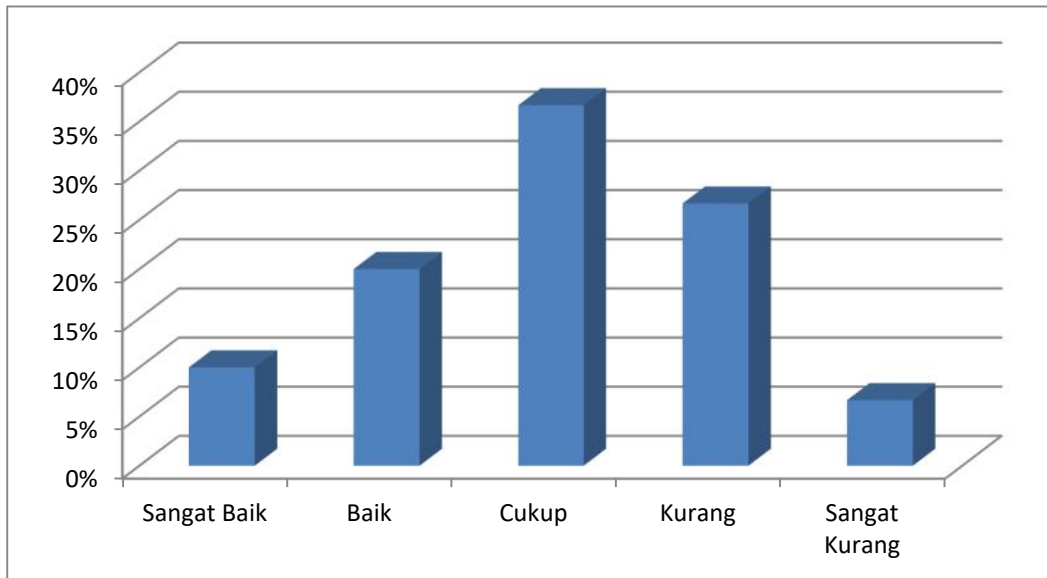
Agar lebih mudah dipahami, berikut gambar histogram hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan.



Gambar 4.1. Diagram Hasil Lompat Jauh

Dari tabel dan histogram di atas dapat dijelaskan bahwa hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan adalah 2 siswa (6,67%) mempunyai kategori sangat kurang, 8 siswa (26,67%) mempunyai kategori kurang, 11 siswa (36,67%) mempunyai kategori cukup, 6 siswa (20%) mempunyai kategori baik, 3 siswa (10%) mempunyai kategori

sangat baik. Frekuensi terbanyak pada interval $2,90 < X < 3,50$. ini artinya hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan adalah berkategori cukup.



Gambar 4.2. Diagram Presentase hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan. Secara rinci dapat dijelaskan deskripsi data sebagai berikut: Data hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan, berkategori cukup. Hal ini disebabkan siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan tidak semuanya mampu dalam melakukan lompat jauh yang baik. Adanya beberapa peserta masih kurang dalam kemampuan lompat jauh, dan ada pula siswa yang memiliki kemampuan pada cabang olahraga lain, sehingga hasil lompat jauh yang dimiliki di bawah rata-rata. Ada juga beberapa siswa yang kemampuannya sudah bagus, dan di atas rata-rata. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan satu minggu sekali dirasa masih kurang untuk meningkatkan hasil lompat jauh, karena pada dasarnya lompat jauh adalah merupakan cabang atletik yang diajarkan di sekolah, maka harus dikuasai oleh seorang siswa. Solusi untuk meningkatkan hasil lompat jauh yaitu siswa hendaknya diberikan praktek lompat jauh tidak hanya disaat jam mata pelajaran lompat jauh saja, tetapi dapat juga berlatih sendiri di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Safiq (2012) dengan judul "Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang". Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk pre-test and posttest group. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP N Mungkid Kabupaten Magelang yang berjumlah 53. Berdasarkan hasil penelitian signifikansi *Paired Samples t Test* adalah $0.000 < 0.05$. dengan berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 7.573 > t_{tabel} = 1.729$. hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh latihan playometrik terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang

Penelitian Reza Adhi Nugroho (2014) dengan judul Pengaruh Bermain Lompat Balok Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMK Piri 3 Yogyakarta. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*. Populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Piri 3 Yogyakarta dengan jumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 putra dan 10 putri. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung (7,735) > t tabel (2,048), hasil tersebut diartikan ada pengaruh bermain lompat balok terhadap peningkatan kemampuan.

Hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan termasuk dalam kategori cukup, dikarenakan siswa hanya melakukan lompat jauh apa bila ada mata pelajaran lompat jauh saja. Namun, akan lebih baik jika hasil lompat jauh ini ditingkatkan, sehingga ada peningkatan di dalam lompat jauh terutama dalam meningkatkan prestasi sekolah dalam bidang olahraga lompat jauh baik ditingkat daerah maupun nasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ini menyimpulkan bahwa Hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan masuk dalam kategori cukup, ini disebabkan pada pembelajaran lompat jauh hanya didasarkan pada jam pelajaran saja tidak ada pelajaran ekstrakurikuler.

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti diantaranya:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui hasil lompat jauh yang ada pada diri siswa, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui hasil lompat jauh yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru khususnya guru penjas untuk digunakan sebagai acuan dalam melakukan latihan lompat jauh agar bias dapat meningkatkan prestasi siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi Hasil lompat jauh pada siswa kelas VII-IX SMP Negeri 71 Halmahera Selatan. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman program tahunan dalam menyeleksi siswa dibidang olahraga atletik cabang olahraga lompat jauh untuk meningkatkan prestasi olahraga lompat jauh dalam perlombaan antar sekolah maupun daerah.

4. Bagi Mahasiswa

Diharapkan memperhatikan segala sesuatu yang menjadi hal-hal dalam keterbatasan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Eddy Purnomo dan Dapan.(2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Gerry A Carr.1997.*Atletik*.Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
——— 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Jarver, Jess. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*.Bandung: Pionir Jaya.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Semarang : Dahara Prize.
- Reza Adhi Nugroho (2014) dengan judul *Pengaruh Bermain Lompat Balok Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola basket SMK Piri 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY
- Safiq (2012) dengan judul “*Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang*”. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugito, Bambang Widjanarko dan Ismaryati.(1993). *Pendidikan Atletik*.Jakarta
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
——— 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Syarifuddin B. (2002). *Panduan TA: Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Jakarta: Grafindo
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta.
- Yudha M. Saputra, (2001). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*.Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.