

## **KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

## **LONG JUMP ABILITY OF GRADE VII STUDENTS IN SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA ACADEMIC YEAR 2017/ 2018**

Oleh: Banu Aji Wibowo (14601241100), PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Yogyakarta, [Banuajiwibowo07@gmail.com](mailto:Banuajiwibowo07@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan cara *simple random sampling* dalam pengambilan sampel penelitian. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 253 siswa dengan sampel sebanyak 72 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang secara berurutan sebagai berikut: 2 siswa atau 2.778% dalam kategori sangat baik, 30 siswa atau 41.667% dalam kategori baik, 12 siswa atau 16.667% dalam kategori cukup, 27 siswa atau 37.500% dalam kategori kurang, dan 1 siswa atau 1.388% dalam kategori sangat kurang. Dari hasil penelitian kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dominan dalam kategori baik dengan jumlah siswa sebanyak 30 siswa atau 41.667%.

Kata kunci : *kemampuan, lompat jauh, siswa kelas VII SMP N 1 Bawang*

### **Abstract**

The research intends to determine the level of long jump ability of Grade VII students in SMP Negeri 1 (State Junior High School) Bawang Banjarnegara Academic Year 2017/2018.

This research was descriptive quantitative. The method used was by observation with test and measurement techniques. The research used simple random sampling method in taking the research sampling. The subjects of the research were students of Grade VII in SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara of 253 students with 72 students as the samples. The instrument used was long jump test. The data analysis technique performed was by using descriptive quantitative statistics with percentage.

The research results indicate that the long jump ability of Grade VII students in SMP Negeri 1 Bawang is sequentially as follows: 2 students or 2.778% in very good category, 30 students or 41.667% in good category, 12 students or 16.667% in medium category, 27 students or 37,500% in less category, and 1 student or 1,388% in very less category. From the research result of long jump ability of Grade VII students in SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara, it shows that the ability is dominant in good category with number of student 30 students or 41.667%.

*Keywords: ability, long jump, Grade VII Student of SMP N 1 Bawang*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk menyiapkan dan mengembangkan manusia melalui pengajaran, bimbingan, dan pelatihan yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang sangat berperan penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004:2).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga 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 sehari-hari. Salah satu cabang atletik dari nomor lompat yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu lompat jauh. Lompat jauh merupakan jenis nomor lompatan yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dengan demikian semua

potensi dan aspek teknis penunjang di arahkan untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat empat unsur gerakan yaitu: awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

Unsur-unsur yang mempunyai pengaruh terhadap hasil lompatan diantaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertical. Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh (Purnomo dan Dapan 2013:89). Dalam pencapaian hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik.

Hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tentang pembelajaran atletik nomor lompat jauh, dalam melakukan lari awalan terdapat siswa yang merubah langkah kaki untuk menyesuaikan dengan balok tumpu sehingga memengaruhi kecepatan lari awalan. Dalam tahap tolakan, terdapat siswa yang masih terlalu lama dalam menumpu pada balok tumpu, jika tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama maka akan mengurangi kecepatan horizontal. Selain itu, terdapat siswa yang dalam melakukan tolakan posisi badan terlalu condong kedepan dan juga terlalu

mengadiah sehingga memengaruhi hasil tolakan.

Pada waktu melayang diudara, terdapat siswa yang telalu cepat membawa togok kedepan dan membuang kaki sehingga akan mempercepat badan untuk mendarat. Sedangkan dalam tahap mendarat, terdapat siswa yang tidak membawa kaki kedepan serta posisi badan terlalu condong kebelakang sehingga memengaruhi hasil lompatan. Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa dalam penguasaan teknik lompat jauh masih terdapat siswa yang belum menguasai dengan baik. Selain dari penguasaan teknik lompat jauh, terdapat siswa yang kurang memaksimalkan lari awalan (kecepatan horizontal) dan kurang memaksimalkan kekuatan tolakan (kecepatan vertikal) hasil ini dapat memengaruhi hasil lompat jauh siswa.

Berdasarkan hasil obeservasi peneliti, terdapat siswa yang dalam penguasaan teknik lompat jauh masih belum baik serta kurang memaksimalkan lari awalan dan kekuatan dalam melakukan tolakan sehingga memengaruhi hasil lompat jauh. Namun dari kesulitan yang siswa alami dalam melakukan lompat jauh tersebut, belum diketahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1

Bawang Banjarnegara. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2015:54), penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Metode yang digunakan adalah observasi dengan teknik tes dan pengukuran.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara, yang beralamat di Jalan raya Bawang, Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah. Didalam SMP Negeri 1 Bawang Banjaregara terdapat kelas VII dan VIII yang masing-masing terdapat 8 kelas paralel serta kelas IX yang terdapat 9 kelas paralel. Jumlah siswa dari masing-masing kelas kurang lebih 32 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada saat siswa mengikuti jam pelajaran Penjasorkes atau PJOK. Waktu penelitan ini akan dilakasanakan kurang lebih pada bulan Februari sampai dengan Maret 2018.

### **Target atau Subjek penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang berjumlah 253 siswa. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cara *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 72 siswa.

### **Prosedur**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode observasi dengan cara tes dan pengukuran. Data hasil penelitian tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diperoleh dari tes kemampuan melakukan lompat jauh. Dalam melakukan tes kemampuan lompat jauh, setiap siswa melakukan tes lompat jauh sebanyak 3 kali. Dari 3 kali kesempatan melakukan lompat jauh, akan di ambil hasil lompatan terjauh sebagai data penelitian.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan data**

Data hasil penelitian tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diperoleh dari tes kemampuan melakukan lompat jauh, sehingga perlu dideskripsikan hasil tes kemampuan lompat jauh dari data yang telah diperoleh. Data diperoleh dari tes unjuk kerja lompat jauh yang dilakukan oleh siswa yang kemudian hasil lompatan diukur dari tempat tolakan sampai tempat

mendarat. Setiap siswa melakukan tes lompat jauh yang diawali dengan lari awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat. Dalam tahap tolakan, pada penelitian ini menggunakan media kapur yang ditabur diatas tanah, tujuan penggunaan kapur ini adalah untuk menghilangkan beban siswa dalam melakukan tolakan sehingga jejak kaki siswa saat melakukan tolakan akan terlihat pada taburan kapur.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran hasil lompat jauh siswa yang dimulai dari langkah terakhir saat melakukan tolakan sampai jejak awal saat melakukan pendaratan. Dalam melakukan tes unjuk kerja lompat jauh, masing-masing siswa melakukan lompat jauh sebanyak 3 kali dengan hasil raihan terjauh yang digunakan sebagai data penelitian

### **Teknik Analisa Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik analisis data dilakukan dengan cara pengkategorian hasil lompat jauh siswa sesuai norma katagori yang kemudian setiap katagori di persentasekan. Adapun rumus dasar dalam penentuan norma katagori menurut Ngatman dan Andriyani (2017:112) sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Dasar Penentuan Norma Penilaian

Rentang Norma	Katagori
$\bar{x} + 1.5 SD$ Keatas	Sangat Baik
$\bar{x} + 0.5 SD$ s/d $\bar{x} + 1.5 SD$	Baik
$\bar{x} - 0.5 SD$ s/d $\bar{x} + 0.5 SD$	Cukup
$\bar{x} - 1.5 SD$ s/d $\bar{x} - 0.5 SD$	Kurang
Kurang dari $\bar{x} - 1.5 SD$	Sangat Kurang

Setelah data dikategorikan kemudian data di persentasekan sesuai katagori, adapun rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi

N : jumlah sampel

Sumber: Purwanto (1992:112).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018 dengan sampel sebanyak 72 siswa yang terdiri dari 40 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan. Data hasil penelitian tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diperoleh dari tes kemampuan melakukan lompat jauh, sehingga perlu dideskripsikan hasil tes kemampuan lompat jauh dari data yang telah diperoleh. Adapun hasil tes

kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan lompat jauh siswa putra dan putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 72 siswa dapat disajikan pada tabel 2.

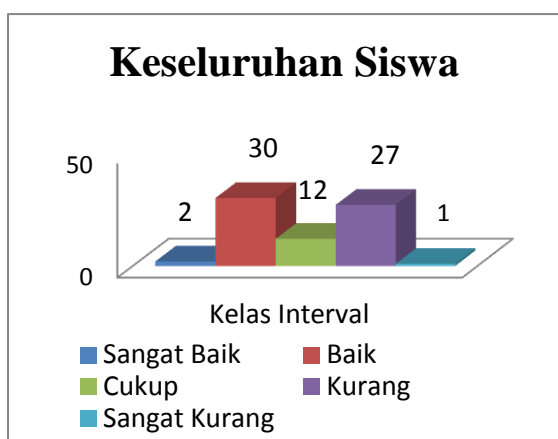
Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan lompat jauh keseluruhan siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
>396.38 3	Sangat Baik	2	2.778 %
337.313 < X ≤ 396.383	Baik	30	41.667 %
278.243 < X ≤ 337.313	Cukup	12	16.667 %
219.173 < X ≤ 278.243	Kurang	27	37.500 %
<219.17 3	Sangat Kurang	1	1.388 %
Jumlah		72	100 %

Dari tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra dan putrid kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang terdiri dari 72 siswa terdapat 2 siswa (2.778%) dalam katagori baik sekali, 30 siswa (41.667%) dalam kategori baik, 12 siswa (16.667%) dalam kategori cukup, 27 siswa (37.500%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (1.388%) dalam kategori sangat kurang.

Dari keterangan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

diatas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Kemampuan Lompat Jauh Keseluruhan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

- Kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 40 siswa dapat disajikan pada tabel 3.

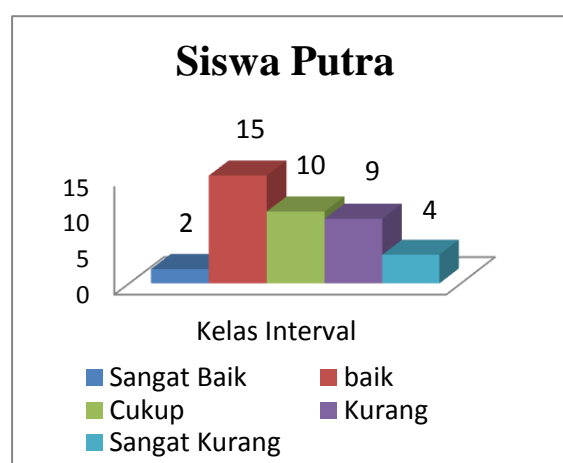
Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan lompat jauh siswa putra

Interva l	Katego ri	Frekue nsi	Prosent a
>395.0 75	Sangat Baik	2	5 %
368.925 < X ≤ 395.075	Baik	15	37.50 %
342.775 < X ≤ 368.925	Cukup	10	25 %
316.625 < X ≤ 342.775	Kurang	9	22.50 %
<316.6 25	Sangat Kurang	4	10 %
Jumlah		40	100 %

Dari tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra kelas

VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang terdiri dari 40 siswa terdapat 2 siswa (5%) dalam kategori baik sekali, 15 siswa (37.50%) dalam kategori baik, 10 siswa (25%) dalam kategori cukup, 9 siswa (22.50%) dalam kategori kurang dan 4 siswa (10%) dalam kategori sangat kurang.

Dari keterangan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diatas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

- Kemampuan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 32 siswa dapat disajikan pada tabel 4.

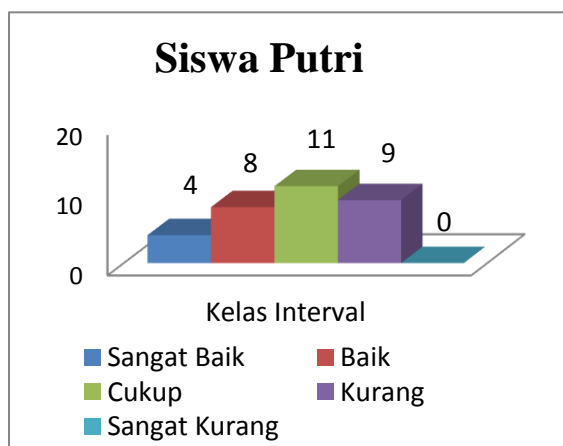
Tabel 4. Distribusi frekuensi kemampuan lompat jauh siswa putri

Interv al	Katego ri	Frekue nsi	Prosent a
>281.0 9	Sangat Baik	4	12.50 %
255.02 < X ≤ 281.09	Baik	8	25 %

237.01 < X ≤ 255.02	Cukup	11	34.375 %
214.97 < X ≤ 237.01	Kurang	9	28.125%
<214.97	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah		32	100 %

Dari tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang terdiri dari 32 siswa terdapat 4 siswa (12.50%) dalam kategori baik sekali, 8 siswa (25%) dalam kategori baik, 11 siswa (34.375) dalam kategori cukup, 9 siswa (28.125%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang.

Dari keterangan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diatas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018. Data hasil penelitian diperoleh dari tes kemampuan lompat jauh siswa yang kemudian di katagorikan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian kemampuan lompat jauh keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara terdapat 2 siswa atau 2.778% dalam kategori sangat baik, 30 siswa atau 41.667% dalam kategori baik, 12 siswa atau 16.667% dalam kategori cukup, 27 siswa 37.500% dalam kategori kurang, dan 1 siswa atau 1.388% dalam kategori sangat kurang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam tingkat kemampuan lompat jauh keseluruhan siswa dalam katagori baik.

Dalam kelompok siswa putra terdapat 2 siswa atau 5% dalam kategori sangat baik, 15 siswa atau 37.50% dalam kategori baik, 10 siswa atau 25% dalam kategori kurang serta 4 siswa atau 10% dalam kategori sangat kurang. Sedangkan dalam siswa putri yang berjumlah 32 siswa terdapat 4 siswa atau 12.50% dalam kategori sangat baik, 8 siswa atau 25% dalam kategori baik, 11 siswa atau 34.375% dalam kategori cukup, 9 siswa atau 28.125% dalam kategori kurang, dan 0 siswa atau 0% dalam kategori sangat

kurang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara, tingkat kemampuan lompat jauh siswa putra dalam katagori baik. Sedangkan tingkat kemampuan lompat jauh siswa putri dalam katagori cukup.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, faktor yang memengaruhi hasil raihan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yaitu dalam tahap lari awalan dan kekuatan kaki dalam melakukan tolakan serta penguasaan teknik lompat jauh. Dalam kategori putra hasil lompat jauh dominan dalam kategori baik. Sebagian siswa dalam melakukan lari awalan sudah baik tetapi kekuatan kaki masing-masing siswa berbeda sehingga memengaruhi hasil lompat jauh siswa. Selain itu terdapat 9 siswa dalam katagori kurang. Faktor yang menyebabkan siswa dalam kategori kurang yaitu karena kurang maksimal dalam melakukan lari awalan serta merubah langkah sebelum melakukan tolakan. Dalam melakukan lari awalan, terdapat siswa yang mengurangi kecepatan lari serta merubah langkah ketika akan melakukan tolakan sehingga kekuatan kaki dalam melakukan tolakan tidak maksimal dan memengaruhi hasil lompat jauh. Dalam katagori putra terdapat 4 siswa dalam katagori sangat kurang. Faktor yang menyebabkan keempat siswa tidak maksimal dalam melakukan lompat jauh

adalah penguasaan teknik lompat jauh yang belum baik sehingga hasil lompat jauh tidak maksimal.

Sedangkan dalam katagori putri hasil lompat jauh dominan dalam kategori cukup, namun terdapat 9 siswa dalam katagori kurang. Faktor yang memengaruhi hasil lompat jauh siswa putri yaitu karena kurang maksimal dalam melakukan lari awalan, tolakan, dan penguasaan teknik lompat jauh. Sebagaian siswa putri dalam melakukan lari awalan tidak melakukan dengan serius, sehingga kecepatan lari awalan yang dihasilkan tidak maksimal. Selain itu terdapat siswa putri yang mengurangi kecepatan lari awalan sebelum tolakan serta merubah langkah ketika akan melakukan tolakan. Hal ini menyebabkan kekuatan kaki dalam tahap tolakan kurang maksimal serta memengaruhi hasil lompat jauh yang di dapat. Namun dalam siswa putri, terdapat 4 siswa dalam kategori sangat baik. Hal ini dapat terjadi karena keempat siswa tersebut memiliki penguasaan teknik lompat jauh yang baik dibandingkan siswa putri yang lainnya, sehingga hasil lompat jauh yang mereka dapat mampu maksimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka diperoleh data tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII



SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dalam katagori baik. Dalam kelompok siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara, tingkat kemampuan lompat jauh siswa putra dalam katagori baik. Sedangkan tingkat kemampuan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dalam katagori cukup.

### **Saran**

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Bagi siswa, dari hasil penelitian tentang lompat jauh, siswa mengetahui kemampuan lompat jauh yang sesungguhnya.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, dari hasil penelitian siswa yang memiliki raihan lompat jauh terbaik dapat dijadikan pertimbangan dalam memilih siswa untuk diikutsertakan dalam perlombaan lompat jauh tingkat SMP sederajat. Selain itu, bagi guru dapat dijadikan masukan dalam cara pengukuran lompat jauh yang efektif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Depdiknas. (2004). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk sekolah dasar pendidikan jasmani*. Jakarta:

Ditjen Dikdasmen Direktorat Pend,  
TK SD.

Ngatman dan Andriyani F.A. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.

Purnomo, E dan Dapan. 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

Purwanto, N.M. (1992). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sukmadinata, N.S. (2015). *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.