

## **Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Kemampuan *Motor Ability* Pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Tahun 2019**

**Bayu Wicaksono<sup>1</sup>, Drs. Surisman, M.Pd<sup>2</sup>, Ardian Cahyadi, M.Pd<sup>3</sup>**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng,  
Bandar Lampung.

\* e-mail: [Bayuwicaksono@gmail.com](mailto:Bayuwicaksono@gmail.com), Telp: 0895616459716

**Abstrak:** Hasil lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari kemampuan motor ability pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gading Rejo Tahun 2019

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi motor ability terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Gading Rejo . Sampel yang digunakan seluruh kelas iv dan v . Analisis data menggunakan uji korelasi motor ability terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar  $9.933 > 1.911$ . Berdasarkan pengujian hipotesis terdapat korelasi antara motor ability dan hasil lompat jauh gaya jongkok memiliki korelasi yang signifikan

**Kata Kunci :** Motor Ability, Lompat jauh Gaya Jongkok.

**Abstract:** Squat style long jump results in terms of motor abilities in fourth and fifth grade students in SD Nations 1 Wates Gading Rejo 2019

The purpose of this study was to determine the correlation of motor ability on the result of long jump in sidwa classes four and five grade student in SD Nations 1 Wates Gading Rejo.the sampel is used throughout fourth and fifth grade students. Data analysis using the motor ability correlation test to the squat force long jump results  $9.933 > 1.911$ . Based on hypothesis testing there is a correlation between motor ability to the long jump squat force has a significant correlation.

**Keywords: ,** Football, Speed, Leg Muscle Power, Dribble,

## PENDAHULUAN

Tujuan pemberian program penjas kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Analisis tingkat kemampuan gerak dasar adalah pengetahuan tentang seberapa tingkat *motor ability* pada anak, mengenai kemampuan berlari, melempar, melompat dan sebagainya. Pengetahuan ini berguna untuk menjadi arah perkiraan apakah seorang anak yang akan diteliti memungkinkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki jiwa olahragawan yang berprestasi.

Masih banyak sekolah dasar yang belum melaksanakan suatu bentuk penilaian terhadap kemampuan gerak dasar pada siswanya. Hal ini salah satunya disebabkan guru kurang memperhatikan perkembangan kemampuan berprestasi siswanya. Sebagai langkah awal untuk pemecahan masalah dan mengatasi kurangnya prestasi, maka pengembangan dalam olahraga ditingkatkan dan perlu diadakan bentuk evaluasi guna mengetahui tingkat kemampuan dan keberhasilan program latihan yang telah dilaksanakan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam penentuan program latihan lebih lanjut.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelenturan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Dalam perkembangannya di SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo belum diadakannya suatu bentuk penilaian terhadap hasil lompat jauh ditinjau dari *motor ability*

anak. Dalam mengambil penilaian kemampuan lompat jauh ditinjau dari gerak dasar akan dipilih siswa kelas IV dan V yang kira-kira berusia 9 sampai 10 tahun, mengingat pada usia tersebut merupakan tahap perkembangan *motor ability* atau kemampuan gerak dasar, hal ini sesuai dengan pernyataan dari M. Furqon, (2002:3) bahwa “Usia dini antara 9 sampai 10 tahun, merupakan masa tahap perkembangan gerak dasar”.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai Lompat jauh yang ditinjau dari *motor ability* atau kemampuan gerak dasar siswa pada SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo yang bertujuan untuk mengetahui kondisi dan potensi bakat peserta didik serta untuk mengevaluasi kemampuan lompat jauh.

Pemanduan bakat adalah upaya pencarian bakat olahraga yang merupakan salah satu tugas guru dan pelatih olahraga. Tugas pemanduan bakat pada dasarnya dilandasi pada pemikiran yang bersifat perkiraan mengenai kemungkinan pencarian prestasi, apabila seseorang sejak dini diberi kegiatan belajar dan dilatih olahraga secara serius. Apabila diperkirakan seorang anak dimungkinkan untuk meraih prestasi yang tinggi di bidang olahraga dikemudian hari, maka tidak salah apabila sejak dini anak yang bersangkutan diarahkan untuk menekuni kegiatan olahraga. Pembinaan olahraga yang baik pada dasarnya dimulai dari pemanduan bakat anak. Pengertian bakat menurut M. Yusuf dan Aip Syarifudin (2001: 67) adalah “Kemampuan yang terpendam yang mendalam bersemayam dalam diri seseorang sebagai dasar untuk menyatakan kesanggupan melakukan sesuatu kegiatan atau perbuatan”.

*Motor ability* dapat pula disebut sebagai kemampuan motorik (*motor ability*). Menurut Mulyono B. dan Sarwono (1994: 298) menyatakan bahwa, “Kemampuan gerak dapat didefinisikan sebagai hadirnya gerak

(*motorskill*) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi”. *Motor ability* merupakan kemampuan yang mendasari gerak keterampilan yang dilakukan, diluar teknik dalam olahraga. *Motor ability* merupakan unsur yang sangat penting bagi pembentukan keterampilan.

Tingkat kemampuan *motorik* anak antara satu dengan yang lain relatif tidak sama. *Motor ability* dipengaruhi oleh faktor *intern* dan *ekstern*. Rusli Lutan (1988: 322) mengemukakan bahwa Kondisi internal mencakup karakteristik yang melakat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi Eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal ini meliputi kondisi lingkungan pengajaran bahkan lingkungan sosial budaya yang lebih luas.

Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh pada *motor ability* anak. Pada masa anak-anak perkembangan dan pertumbuhan fisik antara pria dan wanita kurang lebih sama. Kemudian menginjak remaja mengalami perbedaan perkembangan dan pertumbuhan. Waharsono (2003: 42) mengemukakan bahwa, “Peningkatan (pertumbuhan dan perkembangan fisik) tercepat anak perempuan secara fisik dan fisiologis mencapai kematangannya lebih awal kurang lebih 2 tahun”. Pada masa ini wanita mengalami perkembangan fisik lebih tinggi dari pada pria. Lebih lanjut Waharsono (2003: 42) mengemukakan bahwa, “Pada anak perempuan peningkatan kekuatan tercepatnya dicapai pada usia antara 9 sampai 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki peningkatan tercepatnya pada usia antara 11 sampai 12 tahun”. Peningkatan kekuatan tercepat dimana anak perempuan mencapainya 2 tahun lebih

awal dibanding anak laki-laki adalah sejalan dengan kecenderungan umum dimana anak perempuan secara fisik dan fisiologis mencapai kematangannya kurang 2 tahun.

Barry L Johnson and Jack K Nelson (1986: 365) mengemukakan bahwa untuk menilai kemampuan yang bersifat kualitatif bisa menggunakan analisis sinematografis, yaitu analisis rekaman gambar gerakan untuk melihat kebenaran mekaniknya berdasarkan uraian di atas maka untuk mengukur *motor ability* dapat digunakan komponen-komponen tes *Barrow Motor Ability*

Perkembangan kemampuan berlari bisa diukur antara lain dengan cara mengukur kecepatan. Kecepatan berlari dihasilkan dari panjangnya langkah dan cepatnya irama langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai, sedangkan cepatnya irama langkah dipengaruhi oleh otot-otot tungkai.

Pada masa anak besar (6 sampai 10 tahun) pertumbuhan panjang tungkai cukup cepat demikian juga pertumbuhan jaringan ototnya terutama pada tahun-tahun terakhir. Dengan kecenderungan pertumbuhan tersebut sangat mendukung perkembangan kemampuan berlari, kemampuan berlari meningkat cukup cepat pada masa anak besar.

Untuk mendapatkan pengertian yang jelas tentang evaluasi perlu diketahui terlebih dahulu mengenai arti tes dan pengukuran. Dalam hal ini Mulyono B (2003: 1) mengemukakan bahwa, “Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang individu atau objek-objek, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi”.

Evaluasi adalah proses pemberian nilai atau makna dari data yang diperoleh. Mulyono B (2003: 2) mengemukakan bahwa, “Evaluasi adalah proses pengambilan keputusan atau

proses memberikan nilai terhadap suatu hasil yang berupa besaran kuantitatif (*skor*) yang dicapai seseorang atau suatu objek tertentu”.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Yusuf Adisasmita (1992:112) bahwa, “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik”. Lompat jauh adalah gerakan yang menggunakan tumpuan dengan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya

Lompat jauh merupakan perpaduan antara lari dan lompatan atau tolakan. Untuk dapat mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal harus memulai dengan lari dengan kecepatan maksimal. Selanjutnya menolak dengan sekuat-kuatnya. Karena lari dengan kecepatan maksimal dan tolakan dengan kekuatan tinggi akan mendapat keuntungan berupa dorongan ke depan pada saat badan terangkat ke atas

Teknik merupakan unsur yang sangat penting yang harus dikuasai agar dapat berprestasi dalam olahraga termasuk lompat jauh. Penguasaan teknik yang baik akan memberikan keuntungan dan kegunaan dengan terjadinya efisiensi dan efektifitas gerakan untuk mencapai hasil optimal. Penguasaan teknik yang baik juga akan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera, memberi perasaan lebih mantap dan percaya diri dalam penampilan.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya dalam lompat jauh dilakukan pada waktu seorang pelompat jauh pada saat melayang di udara. Selain gaya, dalam lompat jauh juga sangat diperlukan teknik dan fisik. Kekuatan dan kecepatan dalam tolakan dan awalan, karena semakin kuat dan cepat saat menolak dan awalan maka dorongan ke atas depan akan

jauh pula jarak yang akan dicapai. Gaya jongkok dikenal juga dengan sebutan gaya duduk di udara. Di dalam gaya ini pada saat melayang di udara seorang pelompat melakukan seolah-olah membentuk sikap berjongkok di udara.

Menurut Sugiyanto (2004: 154-158) ada penelitian yang berusaha mengetahui kecenderungan perkembangan kemampuan gerak melalui penggunaan tes

## **METODE**

Menurut Arikunto (2010: 160) Metode adalah cara atau jalan yang digunakan peneliti untuk menyelesaikan suatu permasalahan di dalam suatu kegiatan penelitian. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan factor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode survey pengamatan di lapangan.

## **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode survey yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Metode penelitian yang dipergunakan dalam proposal penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Tujuan penggunaan pendekatan korelasional yaitu, untuk mengetahui ada dan tidak adanya hubungan antara variabel terikat dengan variabel terkait.

## Waktu dan Tempat Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian merupakan suatu objek dimana penelitian dilaksanakan sesuai dengan kasanah penelitian, adapun tempat yang digunakan dalam penelitian ini, dilaksanakan di SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

### 2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian yang dilakukan dalam penelitian satu sampai 4 hari.

## Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

## Prosedur

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai 1 kali pertemuan untuk melakukan pengambilan data pada siswa SD Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

## Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur *Motor Ability* menggunakan *Barrow Motor Ability* dari Barry L Johnson and Jack K Nelson (1986: 365), meliputi :

1. Standing Broad Jump (Lompat jauh tanpa awalan)
2. Medicine Ball Put (melempar bola)
3. Zig-Zag Run (Lari zig-zag)
4. Vertical Jump
5. Suttle Run (Lari bolak-balik)

Dan tes yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok (J.M. Ballesteros, 1979 : 54). Adapun petunjuk pelaksanaan tes kemampuan motorik dan lompat jauh terlampir.

## Teknik Analisis Data

Dengan kriteria pengujian, bila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, tetapi sebaliknya bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} = t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Untuk mengetahui variabel X berpengaruh terhadap variabel Y yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi (dapat digeneralisasikan) yaitu menggunakan rumus koefisien regresi linier.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil tes dan pengukuran antara motor ability dan lompat jauh gaya jongkok. Data tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan pengolahan data statistik parametric sebagaimana tertera dalam lampiran. Adapun deskripsi data dalam penelitian ini dirangkum ke dalam tabel berikut:

No	Variabel	N	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Mean	Standar Deviasi
1.	Motor Ability	80	191	108	152,39	19,322
2.	Lompat Jauh Gaya Jongkok	80	2,15	1,25	1,735	0,205

## Koefisien Korelasi

Analisis koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui hasil hubungan serta tingkat

keamatan hubungan yang dihasilkan antara variabel terikat dengan variabel terkait. Adapun hasil analisis koefisien korelasi antara motor ability dengan hasil lompat jauh gaya jongkok tersaji dalam tabel penghitungan berikut:

Berdasarkan analisis data koefisien korelasi di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel motor ability memiliki keamatan hubungan yang kuat dan positif dengan lompat jauh gaya jongkok. ditandai dengan hasil penghitungan koefisien korelasi  $r$  dimana  $r_{hitung} 0,747 > r_{tabel} 0,220$  dengan tingkat propabilitas 0,05.

#### Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui persentase kekuatan hubungan antara variabel terikat dengan variabel terkait, adapun hasil penghitungan koefisien determinasi sebagai berikut:

No	Variabel	R	$r^2$	%
1.	X-Y	0,747	0,558	55,8%

Berdasarkan hasil penghitungan data koefisien determinasi, diperoleh kesimpulan bahwa variabel motor ability memiliki persentase kekuatan hubungan dengan variabel lompat jauh gaya jongkok sebesar 55,8%.

#### Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hal tersebut ditandai dengan hasil penghitungan  $t_{hitung}$  9,933 lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,991 dengan tingkat propabilitas 0,05. Tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut sebesar 0,747 dengan tingkat persentase kekuatan hubungan sebesar 55,8%. Dari hasil penghitungan tersebut dapat diartikan bahwa,

dengan memiliki tingkat motor ability yang baik maka akan berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.s

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk memperoleh hasil pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: “Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motor ability dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019”.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Barry L Johnson & Jack K Nelson. 1986. *Practical Measurments For Evolution in Phsycal Education*. New York: Macmillian Publishing Company. FKIP
- UNS. (2009). *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Surakarta : UNS Press
- M. Furqon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. PUSLIBANG-OR Universitas Sebelas Maret Surakarta. UNS Press.
- M. Yusuf dan Aip Syarifudin. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Mulyono B. (1997). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2002). *Metode Evaluasi Intruktual*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 2000. *Belajar Gerak*. Surakarta. UNS Press. Suharsini Arikunto. ( 1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.