

KONTRIBUSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMA NEGERI 1 MENGGALA

Asyifa Ullia Nur *, Suranto, Wiyono

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

*Telp : 081367375625, e-mail : asyifaullianur11aun@gmail.com

Abstract: *The contribution of physical fitness level long jump results against at SMA negeri 1 Menggala.* The purpose of this study was to determine the contribution of physical fitness level long jump results against. The data analysis used is descriptive. The sample is 56 students and to determine the sample of the researcher using total sampling because the population is only 56 students. The results showed the determination coefficient $t_{hitung} 4,304 > 2,004 t_{tabel}$ or (Sig.) $0.000 < 0.05$ with significant results. Results terminated coefficient (R²) of 0.549, which implies that the effect of physical fitness to the long jump is equal to 54.9%, while the rest influenced by other variables. It can be concluded that there is a significant contribution to the physical fitness conduction far long jump class X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang in Lampung.

Keywords: *long jump, physical fitness.*

Abstrak : *Kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Menggala.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil lompat jauh. Analisis data yang digunakan adalah *deskriptif* dan menggunakan metode *survey* dengan pendekatan *one shoot model*. Sampel berjumlah 56 siswa dan untuk menentukan sampel peneliti menggunakan total *sampling* karena jumlah populasi hanya 56 siswa. Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi $t_{hitung} 4,304 > 2,004 t_{tabel}$ atau (Sig.) $0,000 < 0,05$ dengan hasil yang signifikan. Hasil koefisien diterminasi (R²) sebesar 0,549, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh kebugaran jasmani terhadap lompat jauh adalah sebesar 54,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antaran kebugaran jasmani terhadap lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang Lampung.

Kata kunci : kebugaran jasmani, lompat jauh

PENDAHULUAN

Olahraga atletik adalah dasar dari semua olahraga. Untuk meraih tujuan dalam perlombaan lari sprint harus fokus pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal. Dalam perlombaan lompat jauh, lari yang di akhiri dengan lompatan dengan tambahan kebutuhan untuk melompat dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh

kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat tak terduga. Lutan (2002:8), menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan dan fleksibilitas. Lompat jauh adalah bagian dari olahraga atletik. Komponen gerak pada nomor lomba tersebut adalah kecepatan, daya

tahan otot, keseimbangan, kekuatan otot, dan aerobik, dapat dilihat dari gerakan awalan lompat jauh yang menggunakan kecepatan untuk mengawali lompatan. Kemudian tumpuan kaki harus memiliki daya tahan otot yang baik. Sedangkan untuk bertolak pada balok tumpuan tentunya kaki harus memiliki kekuatan otot yang bagus dan semua gerakan tersebut adalah satu kesatuan yang tidak dapat di ubah-ubah.

Lompat jauh adalah bagian dari olahraga atletik. Komponen gerak pada nomor lomba tersebut adalah kecepatan, daya tahan otot, keseimbangan, kekuatan otot, dan aerobik, dapat dilihat dari gerakan awalan lompat jauh yang menggunakan kecepatan untuk mengawali lompatan. Kemudian tumpuan kaki harus memiliki daya tahan otot yang baik. Sedangkan untuk bertolak pada balok tumpuan tentunya kaki harus memiliki kekuatan otot yang bagus dan semua gerakan tersebut adalah satu kesatuan yang tidak dapat di ubah-ubah. Daya tahan aerobic dalam olahraga adalah awal pembentukan tubuh sehingga aerobic harus dimiliki sebelum komponen lain terbentuk.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kebugaran yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal (Kosasih, 1985:21).

Gambaran yang kontras terhadap lingkungan akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa, selain itu dalam

konteks lain akan berdampak pada pergaulan dan hal-hal negative lainnya jika tidak di awasi dengan seksama oleh tenaga pendidik. Setelah dilakukan observasi pada sekolah SMA Negeri 1 Menggala diketahui bahwa lingkungan sekolah kurang mendukung untuk melakukan olahraga atau sekedar menjaga kebugaran jasmani. Kesadaran akan kesehatan sebagai penunjang aktivitas sehari-hari juga tampak kurang. Dari segi lingkungan pergaulan siswa diluar sekolah dalam kategori yang memprihatinkan, dalam hal ini pergaulan yang berupa hal yang negative banyak di temui. Seperti anak yang masih dalam kategori usia sekolah banyak yang suka merokok dan melakukan hal-hal kurang bermanfaat dan merugikan lainnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan dapat diketahui siswa kelas sepuluh kurang antusias untuk berolahraga dan menjaga kebugaran jasmaninya. Dalam pelajaran penjas pada materi cabang olahraga lempar lembing didapat hasil yang kurang bagus dalam kategori usia anak sekolah SMA, selain itu siswa cenderung kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan sering mengeluh kelelahan. Berdasarkan hasil observasi tersebut peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil dari olahraga cabang atletik yakni nomor lompat jauh, bagaimana kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap cabang olahraga tersebut. Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang Tahun Ajaran 2016/2017.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal. Kosasih, (1985:21).

Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athion atau Athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan Athleta. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah Athletics (bahasa Inggris), Athletiek (Belanda), Athletique (Prancis), Atletik (Jerman).

Atletik yang kita kenal saat ini adalah olahraga yang paling tua di dunia. Gerakan-gerakan dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerakan itu sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya.

Menurut seorang pujangga Yunani bernama Humeros dalam bukunya berjudul Liliad. Diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan sejak 1100 SM, tercatat nama-nama seperti Eurialus, Epius, Ordiseus, Aias dan Argamenon. Mereka disebut jago-jago berkuda, berlari dan lempar lembing. Odiseus asat itu disebut sebagai jagonya lempar cakram yang belum terkalahkan lemparannya. Sehingga Odiseus yang sedang melempar cakram diabadikan sebagai symbol atletik dan di Indonesia dipakai untuk PASI.

Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat yang meliputi cara melakukan awalan, tumpuan,

melayang diudara dan cara melakukan pendaratan (Tamsir, 1985:95). Kemudian menurut Kosasih, (1985:76) lompat jauh adalah lompat sejauh-jauhnya yang mempunyai unsur-unsur pokok meliputi awalan, tolakan, sikap badan ketika berada di udara, sikap badan pada waktu mendarat. Dalam proses pembelajarannya seorang pelompat akan berusaha melompat ke depan bertumpu pada salah satu kakinya (kaki yang terkuat) pada balok tumpu dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh-jauhnya di dalam berlompat.

Lompat Jauh Gaya Jongkok

Melakukan lompat jauh gaya jongkok bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan. melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal diperlukan teknik lompat jauh yang baik serta latihan yang berulang-ulang.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada siswa putra SMA N 1 Menggala, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui berapa besar kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada dasarnya penelitian adalah penerapan pendekatan ilmiah pada pengkajian suatu masalah. Tujuannya untuk menemukan jawaban terhadap persoalan yang signifikan, melalui penerapan prosedur-prosedur ilmiah (Margono, 2007:18). Adapun syarat dalam penyusunan penelitian yaitu metodologi penelitian, Menurut Arikunto (2006:160) "Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Kemudian dikatakan oleh Sugiyono (2009:1) metode penelitian adalah cara utama yang

digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan. Berbobot atau tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga pengetahuan yang dicapai dari suatu penulisan dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya (Hadi, 2000:4).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif*. Menurut Arikunto (2006:161) metode penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendiskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena yang bersifat rekayasa.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang dengan jumlah 56 siswa. Penentuan sampel menggunakan total sampling artinya semua populasi dijadikan sampel. Variabel bebas pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Variabel terikat adalah hasil lompat jauh. Dalam penelitian ini instrumen tes yang digunakan adalah TKJI usia 16-19 tahun, tes TKJI yang dilakukan sit up, pull up, lari 60m, lari 1200m. Untuk tes lompat jauh menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang menggunakan Regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani rata-rata siswa SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang Tahun Ajaran 2016/2017 adalah 15,857, SD 2,4172, nilai max 20, nilai min 12. Distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebugaran jasmani

siswa SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang Tahun Ajaran 2016/2017. Dapat disimpulkan hasil tes kebugaran jasmani sebanyak 13 sampel (23,21%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam klasifikasi baik, 33 sampel (58,92%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, 10 sampel (17,85%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, dan tidak ada sampel yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

Hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang Tahun Ajaran 2016/2017 adalah 2,75, SD 1,365151, nilai max 5, nilai min 1. Distribusi frekuensi dan persentase hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang Tahun Ajaran 2016/2017. dapat disimpulkan hasil tes lompat jauh sebanyak 13 sampel (23,21%) memiliki kategori baik sekali, 18 sampel (32,14%) memiliki hasil lompat jauh kategori baik, 9 sampel (16,07%) memiliki hasil lompat jauh kategori sedang, 12 sampel (21,42%) memiliki hasil lompat jauh pada kategori kurang dan 4 (7,14%) sampel memiliki hasil lompat jauh pada kategori kurang sekali.

Pembahasan

Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan analisis yaitu ada kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang. Dalam melakukan lompat jauh, unsur yang terdapat pada rangkaian gerak pada saat awalan sampai pada mendarat terdapat pada komponen pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Pada setiap komponen tes kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan sama dengan apa yang dibutuhkan untuk rangkaian gerak lompat jauh. Hal ini juga ditunjang dengan teknik lompatan yang baik agar dapat hasil lompatan yang bagus.

Lompat jauh terdiri dari beberapa unsur teknik awalan, menolak, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini

merupakan satu kesatuan, yaitu suatu urutan gerak lompat itu dipengaruhi kecepatan awal, kekuatan, bertumpu (menolak), koordinasi melayang diudara dan mendarat. Inilah yang menyebabkan kenapa kebugaran jasmani dapat berperan penting atau memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh di mana komponen kebugaran jasmani pada umumnya adalah bagian dasar dari biomotorik yakni: kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi. Ini lah yang menyusun kebugaran jasmani untuk melakukan aktifitas sehari-hari atau dalam olahraga yang dipertandingkan. Komponen-komponen ini perlu dilatih agar mencapai kebugaran jasmani yang maksimal. Sehingga dapat disimpulkan apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan di ikuti dengan hasil lompat jauh yang baik pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: Ada kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upayamengajarkan dan meningkatkan prestasi lompat jauh hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik kebugaran jasmani secara berkesinambungan dan saling terkoordinasi serta menguasai teknik lompat jauh dengan benar sehinggahasil lompat jauh menjadi lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang

lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaransecara komperhensif dan mendalam.

3. Bagi guru penjaskes dan pelatih atletik, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih/ mengajarkan materi lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Kurniawan, Candra. 2013. “*Peningkatan kebugaran jasmanimelalui program latihan jalancepat pada siswa kelas V SDNegeri 1 kedaton Bandarlampung*”. Skripsi. Lampung. FKIPUNILA.
- Lutan, Rusli, 2002. *Asas – Asas Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurhamid, Muhammad. 2015. “*Kontribusi Tingkat KebugaranJasmani Terhadap KapasitasParu-Paru Dan Tekanan DarahSiswa Kelas XI SMA Negeri 1Bandar Sribhawono LampungTimur*”. Skripsi. Lampung : FKIPUNILA.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet. VIII; Bandung: Alfabeta,
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP.