

Hubungan Antara Berat Badan dan Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP

Ratna Ningsih¹, Akor Sitepu², Lungit Wicaksono³

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

* e-mail: ratnaningsih0317@gmail.com, Telp: +6285215640104

Abstract: The purpose of this study was to determine the magnitude of the relationship between body weight and height with the results of the long jump squat style. This study uses a descriptive correlational method, the sample used by 40 students. Data collection techniques using one shoot model or one time data collection and data analysis techniques using product moment correlation. From the results of the study it can be that weight and height have a relationship with the results of the long jump squat style. The results showed the relationship between body weight and squat force long jump results was 0.676 then the relationship between body height and squat force long jump results was 0.721 and the relationship between body weight and height with squat style long jump results was 0.815. The conclusion is that there is a significant relationship between body weight and height with the result of the long jump squat force.

Keywords: Squat Jump, Body Weight and Height.

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif korelasional*, sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian di dapat bahwa berat badan dan tinggi badan memiliki hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.676 kemudian hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.721 dan hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0.815. Kesimpulan nya ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: Lompat Jongkok, Berat Badan dan Tinggi Badan.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Mahendra, 2008: 15). Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2004: 1).

Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Gerak dalam tubuh manusia dapat dijadikan sebagai modal dalam menentukan prestasi, ketika seseorang mampu menggunakan sistem gerak tubuhnya secara optimal dan tentunya diikuti dengan pelatihan yang mampu mendukung terjadinya prestasi. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar keberadaan bagi setiap insan, gerak itu sendiri adalah ciri insani, gerak adalah ciri kehidupan, ketiadaan gerak adalah kematian. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia.

Konsep pendidikan jasmani tidak terlepas dari olahraga karena olahraga merupakan bagian terpenting dalam

memberikan sumbangan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dalam pembelajaran SMP didalam kurikulum 2013 yang materi pelajaran pendidikan jasmani pada sekolah menengah pertama (SMP) banyak mempelajari berbagai cabang seperti sepakbola, bola basket, senam irama, dan khususnya pada cabang atletik.

Atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik, sebagai tambahan peranan olahraga atletik sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani, dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha-usaha peningkatan prestasi (Engkos Kosasih, 1985: 3). Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lempar, jalan dan lompat. Ada beberapa macam nomor untuk lompatdi atletik yang terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat pada bak pasir (IAAF, 2000: 78). Gerakan-gerakan

tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus, adapun gaya yang umum dipergunakan pada lompat jauh, yaitu: gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting (*Schnepper*), gaya jalan di udara (*Walking in the air*), dan gaya jongkok (*Sit down in the air*). Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara (*Hovering in the air*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek seperti: kemampuan biomotor yang meliputi tinggi badan dan berat badan.

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang sedang di timbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan di ukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang (Cipto Surono dalam Mabella, 2000: 10).

Berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam hasil lompat jauh karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan kecepatan lari dan jangkauan kaki yang lebih jauh atau panjang sehingga dapat menghasilkan kecepatan saat melakukan awalan yang maksimal dan mendapatkan hasil lompatan yang maksimal juga. Berat badan yang ideal tidak lengkap jika tidak didasari dengan tinggi badan

karena lompat jauh juga sangat memerlukan kesempurnaan tinggi badan. Masalah dalam penelitian ini:

1. Pada saat melakukan awalan sebagian siswa mengurangi kecepatan ketika mendekati papan tumpuan.
2. Pada saat menolak tumpuan kaki belum tepat pada papan tumpuan.
3. Pada saat berada di udara badan tidak dapat mempertahankan gaya selama di udara sehingga hasil lompatan tidak maksimal.
4. Pada saat di udara gerakan kaki melangkah tidak beraturan.
5. Pada saat melakukan pendaratan banyak siswa yang tidak tepat pada posisi mendarat maka akan berpengaruh terhadap hasil lompatan.

METODE

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 160) "Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Menurut (Riduwan, 2005: 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Menurut (Riduwan, 2005: 141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMP Negeri 1 Adiluwih berjumlah 192 siswa putra dan putri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa putra dan putri.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Adiluwih dan kegiatan penelitian telah dilakukan pada tanggal 28 Maret 2019. Sample dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun ajaran 2019.

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 96). Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

1. Variabel Bebas yaitu Berat badan (X_1) dan Tinggi badan (X_2).
2. Variabel Terikat (Y) yaitu hasil Lompat jauh gaya jongkok.

Instrumen Penelitian

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

- a. Instrumen berat badan diukur dengan menggunakan:
 - 1). *Stadiometer*.

- 2). Alat tulis.
 - 3). Formulir tes.
- b. Instrumen tinggi badan dengan menggunakan:
 - 1). *Stadiometer*.
 - 2). Alat tulis untuk mencatat.
 - 3). Formulir tes.
 - c. Instrumen lompat jauh diukur dengan menggunakan:
 - 1). Bak pasir.
 - 2). Bendera merah dan hijau.
 - 3). Meteran yang digunakan 25 meter.
 - 4). Cangkul.
 - 5). Alat tulis.
 - 6). Formulir tes.

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka, sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

Data yang di nilai adalah data variabel bebas: berat badan (X_1), tinggi badan (X_2), dan variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok (Y).

Dalam pengolahan data penelitian dilakukan melalui tiga tahap (a) Tabulasi data (memasukkan data ke dalam tabel), (b) Mengolah analisis data sesuai dengan teknik yang ditentukan, (c) Dari hasil analisis tersebut kemudian di buat

kesimpulan dari ketiga variabel tes tersebut.

Berdasarkan pada tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam pada siswa SMP Negeri 1 Adiluwih, dengan pertimbangan jenis data yang diperoleh berupa data rasio, maka data di analisis dengan menggunakan statistika inferensial berupa uji r.

Sehubungan dengan teknik analisis yang digunakan berupa uji r maka analisis data membutuhkan persyaratan-persyaratan, yaitu uji normalitas menggunakan teknik *Lilliefors* dan uji homogenitas menggunakan *Fmax*.

Uji Korelasional antara variabel bebas berupa Kekuatan otot tungkai dan Panjang tungkai dengan variabel terikat berupa Ketepatan mengeksekusi tendangan *penalty* menggunakan kaki bagian dalam, teknik yang digunakan adalah Korelasi Product Moment.

Jika hasil analisis uji $r > r$ tabel (α 0,05), maka analisis uji korelasional di lanjutkan dengan uji t. Untuk mengetahui sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat maka menggunakan koefisien r di kuadratkan di kalikan 100 % sehingga $r^2 \times 100$ %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

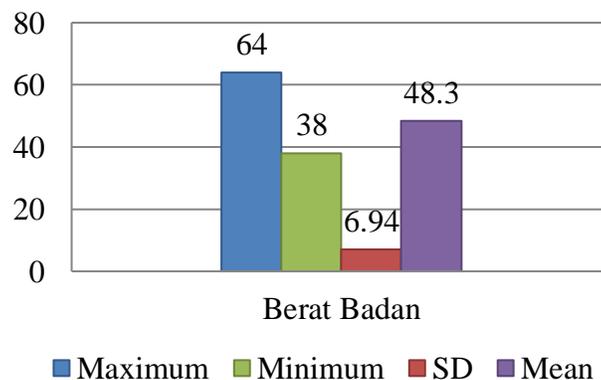
Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari analisis yang telah dilakukan terhadap data dari tiap variabel. Untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, nilai simpangan baku, *distribusi frekuensi relatif* dan diagram batang dari masing-masing variabel X_1 , X_2 dan Y dibuat *deskriptif* data hasil penelitian.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari berat badan, tinggi badan dan hasil lompat jauh gaya jongkok, data yang diperoleh dari tiap-tiap variable tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, secara keseluruhan disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Berat Badan dan Tinggi Badan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

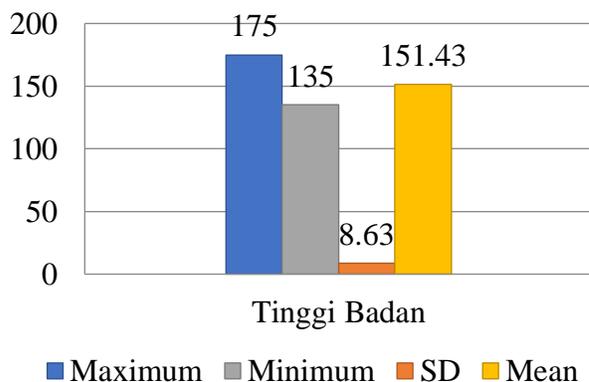
No	Hasil	Variabel		
		Berat Badan	Tinggi Badan	Lompat Jauh Gaya Jongkok
1	Rata-Rata	48,3	151,425	291,7
2	SD	6,936	8,632	50,929
3	Min	38	135	205
4	Max	64	175	377

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi, rata-rata/erata, standar deviasi, skor minimal dan skor maksimal dari pada siswa. Berikut penjabaran tentang hasil penelitian dari masing-masing variable dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



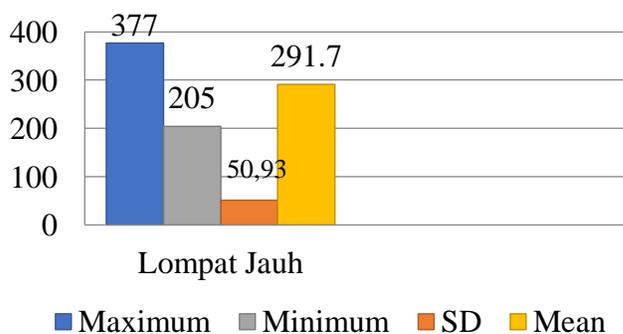
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Pengukuran Berat Badan.

Berdasarkan diagram batang diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari data berat badan yaitu besar maximum adalah 64, hasil minimum adalah 38, besar standar deviasi adalah 6,94, besar mean (rata-rata) adalah 48,3.



Gambar 10. Diagram Batang Hasil Pengukuran Tinggi Badan.

Berdasarkan diagram batang diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari data tinggi badan yaitu nilai maximum adalah 175, hasil dari minimum adalah 135, hasil dari standar deviasi adalah 8,63, hasil mean (rata-rata) adalah 151,43.



Gambar 11. Diagram Batang Hasil Pengukuran Lompat Jauh.

Berdasarkan diagram batang diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari data lompat jauh yaitu hasil maximum adalah 377, hasil dari nilai minimum adalah

205, hasil dari standar deviasi adalah 50,93, hasil dari mean (rata-rata) adalah 291,7.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil penelitian dan analisis data menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila siswa memiliki nilai berat badan yang ideal/ringan yang baik maka diikuti dengan hasil lompat jauh yang baik.

Begitu pula sebaliknya apabila siswa memiliki apabila siswa memiliki nilai berat badan yang di atas normal/ obesitas maka di ikuti dengan hasil lompat jauh yang kurang. Dalam melakukan lompat jauh berat badan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lompatan. Berat badan akan memberikan hasil yang maksimal untuk lompatan, karena dengan berat badan yang ideal akan memungkinkan seseorang dengan lompatan yang jauh. Maka dapat disimpulkan berat badan mempunyai peranan penting dalam menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih.
2. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh

- gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.
3. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2004. *Pembelajaran Tuntas (Mastery Learning)*. Jakarta: Erlangga.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- IAAF. 2000. *Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Mahendra, Agus. 2008. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Riduwan. 2005. *Skalan Pengukuran Variable Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surono, Cipto. 2000. *Berat Badan*. Jakarta: Yudhistira.