



HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 WATES KECAMATAN GADINGREJO TAHUN 2019

Ziko Fajar Ramadhan¹, Bayu Wicaksono²

^{1,2)} Universitas Lampung

zikofajar83@gmail.com¹, bayuwicaksono34@gmail.com²

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *Motor Ability* terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Gading Rejo . Sampel pada penelitian ini menggunakan seluruh kelas siswa IV dan V pada SDN 1 Wates Gading Rejo. Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil tes dan pengukuran antara motor ability dan lompat jauh gaya jongkok. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Motor Ability* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data didapatkan hasil sebesar $9,933 > 1,911$. Berdasarkan hasil 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

The purpose of this study was to determine the correlation between Motor Ability and the results of long jumps in class IV and V students of Elementary School Wates Gading Rejo. The sample in this study used all classes of students IV and V at Elementary School Wates Gading Rejo. The data obtained in this study are the results of tests and measurements between motor abilities and squat-style long jump. Analysis of the data in this study used the Motor Ability correlation test to squat force long jump results. Based on the results of research and data analysis obtained $9,933 > 1,911$. Based on the results of hypothesis testing there is a correlation between Motor Ability and the long jump squat force has a significant correlation.

Keywords: Motor ability, long jump, squat style.



PENDAHULUAN

Tujuan pemberian program Pendidikan Jasmani bagi pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan disekolah memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan keterampilan gerak motorik siswa (Mahfud dan Fahrizqi, 2020). Analisis tingkat kemampuan gerak dasar adalah pengetahuan tentang seberapa tingkat *motor ability* pada anak, terkait dengan kemampuan berlari, melempar, melompat anak. Pengetahuan ini, berguna untuk dapat menjadi arah pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi individu yang memiliki jiwa olahragawan yang berprestasi.

Masih banyak sekolah dasar yang belum melaksanakan bentuk penilaian yang sesuai terhadap kemampuan gerak dasar pada siswanya. Hal ini, salah satunya disebabkan guru kurang memperhatikan perkembangan kemampuan berprestasi siswanya. Nugroho dan Gumantan (2020) sasaran latihan memiliki tujuan untuk peningkatan kesiapan dan kemampuan agar mencapai prestasi puncak. Sebagai langkah awal untuk pemecahan masalah dan mengatasi kurangnya prestasi, maka pengembangan dalam olahraga perlu untuk ditingkatkan dan diadakan bentuk evaluasi yang sesuai guna mengetahui dan mengukur tingkat kemampuan dan keberhasilan program- program yang telah dilaksanakan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam penentuan program lebih lanjut.

Unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing seyogyanya disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan maupun pertandingan. Guna meningkatkan kondisi fisik, maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik yang sesuai. Unsur fisik secara umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. 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) bahwa "Usia dini antara 9 sampai 10 tahun, merupakan masa tahap perkembangan gerak dasar".

Pemanduan bakat adalah upaya pencarian bakat dalam bidang olahraga yang merupakan salah satu bagian dari tugas guru dan pelatih olahraga. Tugas pemanduan bakat ini pada dasarnya harus dilandasi pada pemikiran yang didasarkan keilmuan olahraga mengenai kemungkinan pencapaian prestasi. 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. Menurut Yusuf dan Syarifudin (2001) Bakat adalah kemampuan yang terpendam yang



mendalam dan 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 dan Sarwono (2003) 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*. Lutan (1988) mengemukakan bahwa kondisi internal mencakup karakteristik yang melakat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Mahfud, dkk (2020) struktur tubuh seorang atlet merupakan salah satu faktor yang menentukan prestasi. 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) 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) 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.

Johnson and Nelson (1986) 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) 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 (2003) 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 Adisasmita (2006) 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 dimulai 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.

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 yang baik. Semakin kuat dan cepat saat menolak pada 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.

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2010) 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 faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang



akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode survey pengamatan di lapangan.

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. 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.

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), meliputi : 1) *Standing Broad Jump* (Lompat jauh tanpa awalan), 2) *Medicine Ball*, 3) *Zig-Zag Run*, 4) *Vertical Jump*, 5) *Shuttle Run*. Dan tes yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok.

Teknik analisis data adalah dengan kriteria pengujian, bila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, tetapi sebaliknya bila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $t_{hitung} = t_{tabel}$ maka H_0 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:

Tabel 1. Hasil Tes *Motor Ability* dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

Analisis koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui hasil hubungan serta tingkat keeratan hubungan yang dihasilkan anatara 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 keeratan 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 dilakukan bertujuan untuk mengetahui persentase kekuatan hubungan antara variabel terikat dengan variabel terkait, adapun hasil penghitungan koefisien determinasi sebagai berikut:

Tabel 2. Koefisien Determinasi Kedua Variabel

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%. 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk memperoleh hasil pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto., S. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Barry L Johnson & Jack K Nelson. 1986. *Practical Measurments For Evolution in Physcal Education*. New York: Macmillian Publishing Company.
- Furqon., H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. PUSLIBANG-OR Universitas Sebelas Maret Surakarta. UNS Press.



- Mahfud, Imam & Fakrizqi, Eko B. 2020. Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal* vol 1(1).
- Mahfud, Imam, Gumantan, Aditya, Fahrizqi, Eko B. 2020. Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"* vol 3(1)
- Mulyono B. 2003. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Nugroho, Reza A. & Gumantan, Aditya. 2020. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science and Education Journal* vol 1(1).
- Lutan R., & Suherman A. 2002. *Metode Evaluasi Intruktual*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Sugiyanto, & Kristiyanto, A. 2000. *Belajar Gerak*. Surakarta. UNS Press.
- Suharsini Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf, M & Syarifudin, A. 2006. *Ilmu Kepelatihan Dasar Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.