

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

(Skripsi)

**Oleh
Bayu Wicaksono**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

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

Oleh

BAYU WICAKSONO

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 80 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasional dengan tingkat signifikansi 0,05 (5%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dibuktikan bahwa kemampuan motor ability memiliki keeratan hubungan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 55,8%. Selanjutnya pada tahap pengujian signifikansi dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kemampuan *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada taraf signifikan $t_{hitung} 9,933 > t_{tabel 5\%} 1,991$.

Kata Kunci : analisis korelasi, kemampuan *motor ability*, lompat jauh gaya jongkok

ABSTRACT

RESULTS OF FAR STYLE LEVELS VIEWED FROM ABILITY MOTOR ABILITY ABILITY IN STUDENTS CLASS IV AND V SD NEGERI 1 WATES KECAMATAN GADINGREJO PRINGSEWU DISTRICT IN 2019

By

BAYU WICAKSONO

The purpose of this study was to determine the relationship between motor ability and the result of a long jump squat style. The method used in this research is quantitative method with correlational approach. The samples used were 80 students. The data analysis technique used in this study uses correlational statistical analysis with a significance level of 0.05 (5%).

Based on the results of the study it can be proven that the ability of the motor ability has a close relationship with the results of the long jump squat force of 55.8%. Furthermore, in the significance testing phase it can be concluded that, there is a significant relationship between motor ability and squat force long jump results at a significant level of $9,933 > t_{table} 5\% . 1,991$.

Keywords : correlation analysis, motor ability, long jump style squat down

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

Oleh

Bayu Wicaksono

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI TINJAU DARI KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 WATES KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2019**

Nama Mahasiswa : **Bayu Wicaksono**

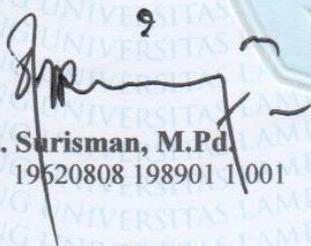
No. Pokok Mahasiswa : 1213051013

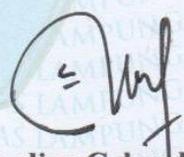
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

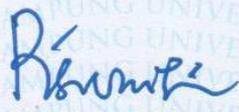


1. Komisi Pembimbing


Drs. Surisman, M.Pd.
NIP 19620808 198901 1 001


Ardian Cahyadi, M.Pd.
NIP 19910614 201903 1 014

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

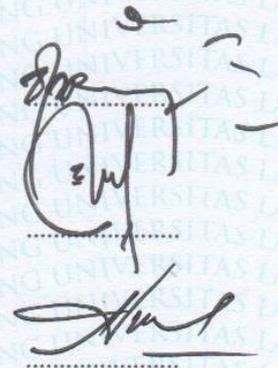
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Surisman, M.Pd.**

Sekretaris : **Ardian Cahyadi, M.Pd.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patman Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **26 Desember 2019**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bayu Wicaksono

NPM : 1213051013

Tempat Tanggal Lahir : Gadingrejo, 09 Juli 1993

Alamat : Tegalsari II Rt/Rw 15/04 Kecamatan Gadingrejo
Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Kemampuan *Motor Ability* Pada Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019" adalah benar hasil karya penulis. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau pun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 26 Desember 2019

Yang membuat pernyataan



Bayu Wicaksono
NPM 12130510213

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Bayu Wicaksono dilahirkan di Desa Tegalsari, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung pada tanggal 09 Juli 1993, anak pertama dari tiga bersaudara putra pasangan Bapak M. Romeli dan Ibu Sri Lestari Ekawati.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Tegalsari (2006), Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Gadingrejo (2009), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Gadingrejo (2011).

Tahun 2012 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Lampung Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), pada tahun 2014 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Jakarta dan Bandung. Pada tahun 2015, penulis melaksanakan KKN dan PPL di Desa Way Ilahan di SD Negeri 1 Way Ilahan, Kecamatan Pulau Pangung Kabupaten Tanggamus, Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Terus Berjuang dan Berusaha Menjadi Yang Terbaik

(Penulis)

Takut Gagal Bukan Alasan Untuk Mencoba Sesuatu

(Frederick Smith)

Jika Bisa Diimpikan, Berarti Bisa Diwujudkan

(Walt Disney)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya kecil ku ini kepada :

Orang Tuaku

Ayahku M. Romeli dan ibuku Sri Lestari Ekawati tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku. Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Alamamater Tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum, Wr. Wb.

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila dengan judul “Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Kemampuan *Motor Ability* Pada Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan Di Universitas Lampung. Serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Drs. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
4. Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.

5. Drs. Surisman, M.Pd., pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing saya, memberikan masukan, motivasi, semangat dan do'a selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Ardian Cahyadi, M.Pd., pembimbing II yang senantiasa selalu memberikan saran serta masukan kepada saya selama penulisan skripsi ini.
7. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., Dosen pembahas yang senantiasa memberikan masukan kepada saya sehingga menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Universtas Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Keluarga Besar SD Negri 1 Wates yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian skripsi ini berlangsung..
10. Sahabat terdekat saya Ardian Sanjaya, Andra Aljunaidi, Suhada Yoga. Yang telah mensupport dan memberikan masukan-masukanya.
11. Sahabat seperjuangan di PENJAS 2012, yang telah menjadi partner selama pendidikan berlangsung.
12. Kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung, moril maupun materil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. Untuk Almamater Tercinta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah menjadi saksi bisu dari perjalanan ini hingga menuntutku menjadi orang yang lebih dewasa dalam berfikir dan bertindak.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 26 Desember 2019
Peneliti

Bayu Wicaksono
NPM 12120510213

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBA	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	6
1. Pemandu Bakat Olahraga	6
2. <i>Motor Ability</i>	7
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Motor Ability</i>	8
4. <i>Motor Ability</i> Pada Anak Usia 9 Sampai 10 tahun	11
5. Komponen Tes <i>Motor Ability</i>	13
6. Evaluasi Tingkat <i>Motor Ability</i>	16
7. Lompat Jauh	17
8. Teknik Dalam Lompat Jauh	18
9. Lompat Jauh Gaya Jongkok	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	21
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	22
B. Tempat dan Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	24

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	25
1. Deskripsi Data	25
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis	25
3. Hasil Pengujian Hipotesis	27
B. Pembahasan Penelitian.....	30
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Hasil Tes dan Pengukuran Motor Ability dan Lompat Jauh Gaya Jongkok	25
2. Data Hasil Uji Normalitas	26
3. Data Hasil Uji Linieritas Antara Motor Ability dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	26
4. Data Hasil Analisis Koefisien Korelasi Antara Motor Ability dengan Lompat Jauh gaya Jongkok	28
5. Hasil Pengujian Koefisien Korelasi R	28
6. Hasil Uji Signifikansi (Uji t) antara Motor Ability Dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Garis Linieritas Antara Motor Ability dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
2. Siswa dan Siswi sedang menerima intruksi tes	13
3. Siswi melakukan tes lari zig-zag	14
4. Siswa melakukan tes zig-zag	25
5. Siswi melakukan tes lempar bola	26
6. Siswa melakukan tes lempar bola	27
7. Siswi melakukan tes lompat tanpa awalan	27
8. Siswa melakukan tes lompatan tanpa awalan	28
9. Siswa melakukan tes vertical jump	29
10. Siswi melakukan tes vertical jump	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	33
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	34
3. Uji Normalitas Data Tes Motor Ability.....	35
4. Hasil Uji Normalitas Data Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	38
5. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi.....	41
6. Dokumentasi Penelitian.....	44
7. Data Tes Standi Broud Jump	46
8. Data Tes Sutle Run	48
9. Data Tes Zig Zag Run	50
10. Data Tes Vertical Jump	52
11. Data Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	54
12. Dokumentasi Penelitian	56

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk melakukan tugas dalam kehidupan sehari-hari tetapi merupakan dasar anak untuk menguasai cabang olahraga tertentu sehingga menjadikan atlet berprestasi. M. Yusuf dan Aip Syarifudin (1996: 61) menyatakan bahwa “Dari anak yang akan dijadikan atlet bibit unggul antara lain adalah kemampuan gerak dasar yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, daya ledak dan sebagainya”. Dari pentingnya kemampuan gerak dasar tersebut, maka perlu adanya pembinaan olahraga pada usia dini agar tidak terjadi keterlambatan dalam rangka membentuk bibit unggul atlet yang baik.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang penting karena pendidikan jasmani berkenaan langsung dengan *motor ability* individu yang berhubungan dengan respon mental, emosional, dan sosial serta kecerdasan anak, karena penjas sendiri menurut Arma Abdullah, dkk. (1994: 2) memiliki tujuan antara lain : (1) Perkembangan kesehatan jasmani dan organ-organ tubuh, (2) Perkembangan mental-emosional, (3) Perkembangan otot-otot syaraf atau keterampilan jasmani, (4) Perkembangan sosial, (5) Perkembangan kecerdasan atau intelektual. Anak-anak pada masa usia sekolah dasar sesuai dengan tujuan kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku, diharapkan memperoleh pengetahuan dan pemahaman motorik yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa. Pada umumnya permainan yang dilakukan oleh murid sekolah dasar merupakan pengembangan dari motorik yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani.

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.

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. Teknik dasar dalam lompat jauh secara garis besar terdiri dari empat tahap, yaitu awalan (*ancang-ancang*), Tolakan (*Take off*), melayang di udara dan pendaratan (*Landing*). Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut merupakan suatu rangkaian yang dilakukan secara harmonis, tidak terputus-putus atau secara berurutan di dalam pelaksanaannya.

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. Maka perlu diadakan sebuah penelitian dengan judul “Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Kemampuan *Motor Ability* Pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Tahun 2019”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Perlunya upaya untuk selalu meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa
3. Hubungan antara *motor ability* terhadap lompat jauh gaya jongkok

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada proposal penelitian, maka dapat diajukan pembatasan masalah dalam proposal penelitian ini, sebagai berikut:

1. Kemampuan motor ability siswa kelas IV dan V
2. Hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV dan V

D. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan batasan masalah dalam penelitian, maka rumusan permasalahan dalam proposal penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara motor ability dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan penelitian dalam proposal ini adalah: “Untuk mengetahui adanya hubungan antara motor ability dengan hasil lompat jauh gaya jongkok”.

F. Manfaat Penelitian

Dalam proposal penelitian ini, hasil yang diharapkan dapat bermanfaat sebagai:

1. Penambah wawasan dan pengetahuan dalam sisi pembelajaran di sekolah
2. Meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok
3. Bahan pembandingan guru dalam proses pembelajaran di sekolah

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pemandu Bakat Olahraga

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 (1996: 67) adalah “Kemampuan yang terpendam yang mendalam bersemayam dalam diri seseorang sebagai dasar untuk menyatakan kesanggupan melakukan sesuatu kegiatan atau perbuatan”.

Untuk membuat prakiraan tingkat prestasi yang kemungkinan dapat dicapai oleh seseorang dibidang olahraga cukup sulit, tetapi bukan berarti tidak bisa diusahakan. Agar dapat membuat prakiraan yang kemudian bisa mendekati kebenaran dalam kenyataan, perlu dilakukan penelitian yang cermat. Untuk meneliti secara cermat diperlukan latar belakang pengetahuan

yang cukup mendalam mengenai berbagai hal salah satunya menurut Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (2000: 52) adalah “Profil olahragawan yang bisa berprestasi pada setiap cabang olahraga”.

Pengetahuan tentang profil olahragawan berprestasi adalah pengetahuan tentang seperti apa olahraga yang bisa berprestasi disuatu cabang olahraga, misalnya olahragawan yang berprestasi di cabang atletik, renang, bulutangkis, bolavoli dan sebagainya, memerlukan bentuk tubuh, kepribadian dan kecerdasan berpikir. Pengetahuan ini berguna untuk menjadi arah membuat perkiraan, apabila *motor ability* seseorang yang akan diteliti baik, akan mendukung seseorang untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki profil olahragawan yang berprestasi. Dengan demikian bakat yang dimiliki oleh seseorang adalah kemampuan *motor ability* yang berkaitan dengan keterampilan dan penampilan gerak serta mengkombinasikan dengan kemampuan-kemampuan lainnya yang didalam dirinya untuk melakukan kemampuan gerak.

2. *Motor Ability*

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.

Motor ability terdiri dari unsur gerak dasar yang dimiliki manusia. Unsur-unsur gerak dasar dari *motor ability* tersebut, terdiri dari unsur kondisi fisik yang mendasari pembentukan keterampilan gerak anak. *Motor ability* yang ditampilkan seseorang tergantung pada komponen-komponen kondisi fisik yang dimiliki.

Unsur-unsur fisik yang mendasari *motor ability*, menurut Iskandar Z.

Adisapoetra, dkk. (1999: 8) terdiri dari :(a) Kecepatan, (b) Power, (c) Kelincahan, (d) Koordinasi, (e) Keseimbangan, dan (f) Kecepatan reaksi.

Motor ability siswa juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Unsur kebugaran fisik tersebut menurut Iskandar Z. Adisapoetra dkk. (1999: 3) terdiri dari “(a) Daya Tahan, (b) Kekuatan dan (c) Fleksibilitas”. *Motor ability* dipengaruhi oleh kebugaran jasmani dan unsur fisik sebagai dasar pembentukan keterampilan. Agar gerakan yang dapat dikuasai dengan baik, maka siswa dituntut belajar secara baik dan teratur sehingga akan diperoleh perilaku motorik yang lebih baik dan dikembangkan menjadi suatu keterampilan dalam penampilan yang efektif dan efisien.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Motor Ability*

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 melekat 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.

Motor ability anak tergantung pada faktor pembawaan, faktor belajar dan lingkungan. Faktor seperti tipe tubuh, dasar fisiologis, usia dan jenis kelamin merupakan faktor pembawaan yang mempengaruhi kemampuan gerak. Faktor usia merupakan yang mempengaruhi tingkat *motor ability* anak. Semakin tinggi tingkatan usia anak sampai pada taraf tertentu, maka semakin tinggi pula tingkat kemampuan gerak yang dimiliki. Menurut Schmidt yang dikutip Rusli Lutan (1988: 348) bahwa, “Salah satu generalisasi yang sederhana mengungkapkan efek usia terhadap taraf keterampilan gerak ialah setelah usia 25 tahun terjadi penurunan yang sistematis dalam perilaku gerak”. Dengan demikian pertumbuhan sebelum usia 25 tahun kemampuan gerak seseorang dapat meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

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 (1999: 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 (1999: 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. Menginjak pubertas antara laki-laki dan perempuan mengalami perbedaan perkembangan dalam kekuatan. Setelah menginjak usia pubertas, perbedaan ciri-ciri fisik antara laki-laki dan perempuan mulai sangat nampak. Setelah menginjak masa pubertas, pria rata-rata memiliki ukuran badan (termasuk kemampuan fisiknya) sedikit lebih besar jika dibandingkan wanita. Hormon pertumbuhan antara pria dan wanita juga berbeda. Pada pria terjadi penambahan jaringan otot, sedangkan pada wanita cenderung menuju pada pengurangan otot dan penambahan jaringan lemak. Dengan keadaan tersebut, maka pria jelas akan memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada wanita. Oleh karena itu, anak laki-laki setelah masa pubertas, rata-rata memiliki *motor ability* yang lebih tinggi dari pada perempuan. Dengan keadaan tersebut maka *motor ability* anak laki-laki dan perempuan berbeda.

Dari aspek kemampuan koordinasi, pada usia anak besar umumnya antara laki-laki dan perempuan mengalami perkembangan koordinasi yang seimbang. Selanjutnya mulai pada usia pubertas perkembangan koordinasi gerak pada anak laki-laki makin pesat sejalan dengan pertumbuhannya, sedang pada anak perempuan peningkatannya relatif cukup kecil. Faktor lingkungan, pengalaman dan latihan merupakan faktor yang juga mempengaruhi motor ability anak. Pada usia anak-anak, manusia

memerlukan bimbingan dari manusia dewasa agar dapat mencapai tingkat kemampuan gerak yang optimal. *Motor ability* anak juga dapat berkembang secara optimal karena faktor lingkungan, sosial dan budaya yang ada serta mendukung. Perkembangan *motor ability* anak akan lebih optimal jika mendapat kesempatan yang seluas- luasnya.

4. *Motor Ability* Pada Anak Usia 9 Sampai 10 tahun

Dalam *motor ability* anak faktor usia sangat berpengaruh, semakin tinggi tingkat usia anak sampai pada taraf tertentu, maka semakin tinggi pula tingkat kemampuan gerak yang dimiliki. Mengingat arti penting dalam *motor ability* terhadap perkembangan anak yaitu sebagai dasar berpotensi dalam cabang olahraga, maka dalam hal ini perlu diadakan norma penilaian motor ability pada anak usia 9 sampai 10 tahun karena pada usia ini merupakan tahap *motor ability* atau perkembangan gerak dasar. M. Furqon. H, (2002: 3) menjelaskan bahwa, “Sejak dini (usia 9 sampai 10 tahun), pada masa ini merupakan tahap perkembangan keterampilan gerak dasar”. Berikut beberapa karakteristik anak usia 9 sampai 10 tahun yang antara lain.

a. Karakteristik Fisiologis

M. Furqon (2002: 12) menerangkan bahwa karakteristik fisiologis yang dimiliki oleh anak usia 9 sampai 10 tahun adalah sebagai berikut :

- (1) Koordinasi dalam keterampilan gerak dasar sudah membaik.
- (2) Daya tahan mulai meningkat.
- (3) Pertumbuhan fisiknya mantap.
- (4) Koordinasi mata dan tangan baik.
- (5) Postur tubuh belum baik.

- (6) Secara fisiologis, anak perempuan satu tahun lebih maju dari pada anak laki- laki.
- (7) Gigi tetapnya mulai bermunculan mengganti gigi susu.
- (8) Perbedaan jenis kelamin belum berpengaruh.
- (9) Perbedaan individual makin nyata
- (10) Cenderung mudah cedera karena mobilitasnya.

b. Karakteristik Psikologi

Selanjutnya M. Furqon.(2002:12) juga menjelaskan beberapa karakteristik psikologi anak usia 9 sampai 10 tahun adalah sebagai berikut :

- (1) Lingkup perhatiannya bertambah luas, rasa ingin tahu berprestasinya berkembang.
- (2) Kemampuan berfikirnya meningkat berkat telah mempunyai pengalaman- pengalaman lebih banyak dari sebelumnya.
- (3) Suka berkhayal, menyukai musik, dan gerakan-gerakan berirama. (d) Suka meniru orang yang menjadi idola atau yang dipujanya.
- (4) Minat terhadap permainan yang terorganisir mulai meningkat, tetapi belum mampu memegang aturan bermain secara keseluruhan.
- (5) Berkeinginan kuat untuk menjadi seperti orang dewasa.
- (6) Senang mengulang-ulang aktivitas.
- (7) Lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang bersifat kompetitif.

c. Karakteristik Sosiologi

Kemampuan karakteristik sosiologinya adalah sebagai berikut :

- (1) Mudah, puas, tetapi juga mudah terluka hatinya bila dikritik.

- (2) Sekali-kali suka membual.
- (3) Suka menggoda dan memukul yang lain.
- (4) Suka memperlihatkan perilaku-perilaku yang tidak lazim.
- (5) Bersahabat dan tertarik pada orang lain seolah sebagai teman yang khusus.
- (6) Rasa ingin tahu makin kuat.
- (7) Ada keinginan bergabung dengan kelompok dan seringkali mempunyai teman yang khusus.
- (8) Seringkali kurang memperhatikan penampilan, bikin gaduh dan suka berdebat.
- (9) Menjadi lebih mandiri, tetapi masih butuh perlindungan dari orang dewasa.
- (10) Lebih menyukai kegiatan-kegiatan beregu daripada kegiatan-kegiatan individu.
- (11) Suka berfikir bahwa ia dibutuhkan.
- (12) Seringkali memperlihatkan perilaku-perilaku yang bertentangan dengan teman dekatnya, tetapi ia bersimpati bila temannya mendapat kesulitan.

5. Komponen Tes *Motor Ability*

Usia sekolah dasar (SD) merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Pendidik harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak SD, serta

sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Menurut Sugiyanto (1998: 154-158) ada penelitian yang berusaha mengetahui kecenderungan perkembangan kemampuan gerak melalui penggunaan tes, seperti diuraikan sebagai berikut :

a. Perkembangan Kemampuan Berlari

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.

b. Perkembangan Kemampuan Meloncat

Kemampuan meloncat bisa digunakan sebagai prediktor kekuatan tubuh dan juga bisa merupakan tes *diagnostik* dalam hal koordinasi gerak.

Perkembangan kemampuan meloncat berkaitan erat dengan peningkatan kekuatan dan koordinasi tubuh.

Pada masa anak besar terjadi perkembangan kemampuan meloncat yang cukup cepat. Perkembangannya berbentuk peningkatan daya loncat (makin tinggi) dan berbentuk peningkatan kualitas bentuk gerakan. Bentuk gerakan semakin baik atau semakin efisien ditinjau dari segi mekanik.

Perbandingan kemampuan meloncat antara anak laki-laki dengan anak perempuan sampai umur lebih kurang 9 tahun hanya sedikit perbedaannya dan sesudahnya perbedaan itu makin besar. Anak laki-laki lebih baik kemampuan meloncatnya, baik ditinjau dari segi daya loncat maupun dari segi kualitas gerakannya.

c. Perkembangan Kemampuan Melempar

Perkembangan kemampuan melempar yang terjadi pada anak besar seperti halnya perkembangan kemampuan gerak lainnya meliputi 2 aspek perkembangan yaitu : Perkembangan yang bersifat kuantitatif (anak semakin jauh kemampuan melemparnya) dan yang bersifat kualitatif (kualitas gerakan melemparnya semakin baik atau semakin efisien).

Kemampuan melempar bisa dinilai dengan cara mengukur jauhnya lemparan menggunakan bola dengan beberapa ukuran, juga menggunakan cara menilai ketepatan melempar suatu sasaran. Sedangkan 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* dari Barry L Johnson and Jack K Nelson (1986: 365).

6. Evaluasi Tingkat *Motor Ability*

Untuk mendapatkan pengertian yang jelas tentang evaluasi perlu diketahui terlebih dahulu mengenai arti tes dan pengukuran. Dalam hal ini Mulyono B (1997: 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 (1997: 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”.

Kriteria untuk memilih tes memberikan arah terhadap pemilihan tes yang akan digunakan untuk mengukur objek. Alat tes yang baik yaitu alat tes yang memenuhi beberapa persyaratan. Menurut Mulyono B (1997: 16) bahwa beberapa persyaratan yang sebaiknya dimiliki oleh suatu tes meliputi unsur-unsur seperti berikut : a. Validitas, b. Reliabilitas, c. Objektivitas, d. Diskriminitas, e. Praktikabilitas.

7. Lompat Jauh

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. Dalam hal ini Aip Syarifudin (1992:90) menemukan bahwa : Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki 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. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin. Untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya sangat diperlukan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini Gunter Bernhard (1989:45) berpendapat bahwa : Unsur-unsur dasar bagi suatu prestasi lompat jauh dan pembangunannya :

- a. Faktor-faktor kondisi : terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan.
- b. Faktor-faktor teknik : ancang-ancang, persiapan lompat, perpindahan, fase melayang dan pendaratan.

8. Teknik Dalam Lompat Jauh

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.

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan. Dalam hal ini Yusuf Adisasmita (1992:65) menyatakan bahwa “Lompat jauh terdiri dari unsur-unsur awalan, menumpu, melayang dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan lompat jauh yang tidak terputus”. Adapun Tamsir Riyadi (1985:95) mengemukakan bahwa “Tinjauan teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah yaitu, cara awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan”. Sedangkan menurut Aip Syarifudin (1992:90) tentang teknik lompat jauh sebagai berikut : Nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, maka teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal berikut :

- (1) Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*).
- (2) Tolakan (*Take off*).
- (3) Sikap badan di udara (*Action in the air*).
- (4) Sikap mendarat (*Landing*).

9. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Dalam pelaksanaan lompat jauh, ada beberapa teknik atau gaya yang digunakan. Pengertian gaya dalam lompat jauh menurut Yusuf Adisasmita (1992:68) mengemukakan bahwa, ”Gerakan sikap tubuh di udara (waktu

melayang) inilah biasa disebut gaya lompatan dalam lompat jauh”.
Memperhatikan pengertian di atas, yang dimaksud gaya yaitu posisi badan pelompat pada waktu melayang. Dalam tahap melayang di udara yang penting bukan cara melayangnya tetapi tetap terpelihara keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan sekecil mungkin sehingga menambah lamanya lompatan. Soegito (1989:39) menyatakan sebagai berikut : Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan melompat dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai jatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jauh jarak jangkauan, usaha ini disebut gaya.

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.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Motor ability siswa adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas dengan baik. *Motor ability* memiliki hubungan erat dengan bakat dalam olahraga yang dimiliki siswa. Karena bakat sendiri mempunyai pengertian *motor ability* yang berkaitan dengan keterampilan dan penampilan gerak serta mengkombinasikannya dengan kemampuan lain yang ada di dalam dirinya untuk melakukan gerak. Dalam upaya mengidentifikasi bakat serta mengetahui keadaan kondisi fisik siswa maka perlu adanya suatu penilaian tentang *motor ability*.

Kualitas komponen-komponen gerak dasar dapat mencerminkan pada kualitas komponen fisik. Contoh berjalan, berlari berkaitan dengan kecepatan gerak, sedang meloncat, melompat berkaitan dengan power. M. Furqon. H, (2002: 3) menjelaskan bahwa, “Sejak dini (usia 9 sampai 10 tahun), pada masa ini merupakan tahap perkembangan keterampilan gerak dasar”. Dalam usia 9 sampai 10 tahun merupakan masa usia yang paling cepat dalam pemanduan bakat. Karena pada masa usia 9 sampai 10 tahun merupakan masa usia dimana kemampuan gerak dasar mengalami tahap perkembangan dan selanjutnya dapat ditindaklanjuti dalam upaya mendapatkan bibit atlet yang unggul.

Dalam kurikulum kompetensi penilaian untuk penjas tidak berupa catatan prestasi, melainkan dengan melihat kemampuan gerak dasar sebagai alternatif untuk parameter penilaian dan kompetensi psikomotor.

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 pada lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh kemampuan gerak dasar atau *motor ability* seseorang, maka dari itu pada tingkat Sekolah Dasar belum ada kajian yang baku untuk dijadikan pedoman dalam melakukan penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari *motor ability* atau kemampuan gerak dasar. Maka dalam hal ini perlu dikaji tentang penilaian yang baku mengenai kemampuan lompat jauh gaya jongkok ditinjau dari *motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada usia 9 sampai 10 tahun.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1. : Ada hubungan antara *motor ability* dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dipergunakan dalam proposal penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam proposal penelitian ini, akan dilaksanakan di SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

2. Waktu Penelitian

Adapun rancangan waktu dalam proposal penelitian ini, sebagai berikut:

Pelaksanaan	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
Penyusunan Proposal						
Seminar Proposal						
Penelitian						
Penyusunan Hasil						
Seminar Hasil						

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang akan digunakan dalam proposal penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 80 siswa.

2. Sampel

Berdasarkan jumlah siswa yang ada di SD Negeri 1 Wates berjumlah 80 siswa, maka sampel yang akan digunakan dalam proposal penelitian ini yaitu seluruh populasi yang ada, artinya penarikan sampel menggunakan total sampling.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua (2) variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun kedua variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas terdiri dari:

Motor ability

- Standing Broad Jump(Lompat jauh tanpa awalan)
- Medicine Ball Put(melempar bola)
- Zig-Zag Run(Lari zig-zag)
- Vertical Jump
- Shuttle Run(Lari bolak-balik)

2. Variabel terikat terdiri dari :

Hasil lompat jauh gaya jongkok

E. Teknik Pengumpulan Data

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. Shuttle 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.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik parametrik dengan pengujian menggunakan perangkat *SPSS 22*. Adapun langkah-langkah dalam pengujian sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat Analisis

- a. Uji Normalitas
- b. Uji Linieritas

2. Pengujian Hipotesis

- a. Uji Regresi
- b. Koefisien Determinasi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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”.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disimpulkan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kemampuan motor ability yang dapat menunjang hasil lompat jauh terutama pada gaya jongkok.
2. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, perlunya dipertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Barry L Johnson & Jack K Nelson. 1986. *Practical Measurements For Evolution in Physical Education*. Macmillian Publishing Company, New York.
- George A. Ferguson. 1981. *Statistics in Psychology and Education*. Mc Graw Hill International Book Company Inc, Tokyo.
- Iskandar Z. Adi Sapetra dkk. 1999. *Panduan Teknis tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta.
- Lampung Universitas. 2018. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung, Lampung.
- M. Furqon H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Puslibang-Or Universitas Sebelas Maret Surakarta, UNS Press.
- _____. 2002. *Pemanduan Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search*. Puslitbang-Or Universitas Sebelas Maret Surakarta, UNS Press.
- M.Yusuf dan Aip Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Jakarta.
- Mulyono B. 1997. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2002. *Metode Evaluasi Intruktual*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sarwono dan Ismaryati. 2001. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Sugiyanto. 1998. *Penelitian Pendidikan*. UNS Press, Surakarta.
- Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 2000. *Belajar Gerak*. UNS Press, Surakarta.

Suharsini Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.

Sutrisno Hadi. 1984. *Statistik II*. Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi. UGM, Yogyakarta.

Thomas, Jerry R & Jack K Nelson. 1990. *Research Mehods in Physical Activity*. Human Kinetics Books, Champaign Illionis.