

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* DENGAN HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JOGKOK SISWA SD NEGERI 2 GUNUNGTERANG  
KOTA BANDAR LAMPUNG**

**( Skripsi )**

**Oleh**

**Yetti Juliana**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SD NEGERI 2 GUNUG TERANG KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh  
Yetti Juliana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 80 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasional dengan taraf 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:** *motor ability*, lompat jauh gaya jongkok

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR ABILITY AND SQUATTING LONG JUMP RESULTS IN SD NEGERI 2 GUNUNG TERANG STUDENTS, BANDAR LAMPUNG CITY***

***By***

**Yetti Juliana**

*This study aims to determine the relationship between motor ability and the squat style long jump. This research method uses a quantitative . Method with a correlational approach. The sample used is 80 students. The data analysis technique used in this study used correlational statistical analysis with a significance level of 0.05 (5%). Based on the results of the study, it can be proven that the motor ability has a close relationship with the squat style long jump of 55.8%. Furthermore, at the significance testing stage, it can be concluded that there is a significant relationship between motor ability and the squat style long jump at a significant level  $t_{count} 9.933 > t_{table} 5\%. 1,991$*

*Keywords: motor ability, long jump squat stlyle*

**HUBUNGAN KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* DENGAN HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JOGKOK SISWA SD NEGERI 2 GUNUNG TERANG  
KOTA BANDAR LAMPUNG**

**Oleh Yetti Juliana**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JOGKOK SISWA SD NEGERI 2 GUNUNG TERANG KOTA BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : Yetti Juliana

Nomor Pokok Mahasiswa : 1513051078

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing 1

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**  
NIP. 19581210 198712 1 001

Dosen Pembimbing 2

**Joan Siswoyo, M.Pd**  
NIP. 19880129 201903 1009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

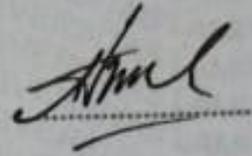
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

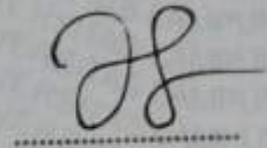
Ketua

: Drs. Ade Jubaedi, M.Pd



Sekretaris

: Joan Siswoyo, M.Pd



Penguji

: Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or



Bukan Pembimbing



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Putuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Maret 2022

## PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yetti Juliana  
NPM : 1513051078  
Tempat Tanggal Lahir : Seray, 19 Juli 1996

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 2 Gunung Terang Kota Bandar Lampung**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dan apabila terjadi sesuatu hal yang tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Bandar Lampung, 23 Maret 2022



Yetti Juliana  
NPM 1513051078

## RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Seray, pada tanggal 19 Juli 1996, anak Petama dari tiga bersaudara pasangan dari Bapak Sri Munadi dan Ibu Yuyun. Pendidikan yang ditempuh adalah Sekolah Dasar SD Negeri Seray pada tahun 2003 hingga tahun 2009, melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 2 Pesisir Tengah pada tahun 2009 hingga tahun 2012, dan melanjutkan Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 2 Pesisir Tengah pada tahun 2012 hingga tahun 2015.

Tahun 2015 Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Daerah maupun Provinsi seperti :

1. Juara III Bola Voli TRILAGA Universitas Lampung 2017
2. Juara I Sepak Bola Putri Kartini Cup Penjaskerek tahun 2017

Pada Tahun 2018, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Tala Gening, SMP N 1 Kota Agung, Kota Agung Barat, Tanggamus. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

**JANGANLAH PERNAH MENYERAH KETIKA KITA MASIH MAMPU  
BERUSHA LAGI. TIDAK ADA KATA BERAKHIR SAMPAI KITA  
BERHENTI MENCoba.**

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah kuucapkan rasa syukur yang tiada terbatas atas nikmat serta kuasa- Nya yang telah melimpahkan kesehatan serta kekuatan padaku dalam menyelesaikan karya kecil ini yang akan kupersembahkan kepada orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku.

Karya kecil ini kupersembahkan kepada :

Orang tuaku tercinta

Bapak Sri Munedi dan ibu Yuyun yang telah merawat, membesarkanku, mendukungku, dan mendoakan segala langkahku

Terima kasih karena berkat doa-doa kalian segala kesulitan diberi kemudahan dalam menuju cita-cita dan kesuksesan kelak.

Adik dan saudaraku

Yudi, Mutia, Nenek, Kakek, Paman, dan Bibi, terima kasih segenap doa dukungan dan nasehat, dan selalu memberi semangat kepadaku.

Keluarga dan sahabat-sahabatku yang telah memberi semangat dan doa.

Almamater kebanggaanku Universitas Lampung.

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Hubungan Kemampuan *Motor Ability* dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 2 Gunung Terang Kota Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd,M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, sekaligus sebagai Pembimbing Utama pada ujian skripsi atas kesediaannya untuk memberikan masukan, dan saran-saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Kedua atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran, dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Penjas yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan, dan atas ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha FKIP UNILA, yang telah membantu proses terselesainya skripsi ini.
8. Teman-teman Penjas angkatan yang tidak dapat disebutkan satu persatu

terima kasih atas kebersamaannya selama perkuliahan.

Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurna, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 23 Maret 2022

Penulis,



Yetti Juliana

NPM 1513051078

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	v
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Perumusan Penelitian .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pemandu Bakat Olahraga .....	5
2.2 <i>Motor Ability</i> .....	6
2.3 Lompat Jauh .....	14
2.4 Kerangka Befikir .....	20
2.5 Hipotesis .....	21
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	22
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	22
3.3 Populasi Dan Sampel.....	22
3.4 Variabel Penelitian .....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.6 Teknik Analisis Data .....	23
3.7 Pengujian Hipotesis .....	25

<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian.....	27
4.1.1	Deskripsi Data .....	27
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	27
4.1.3	Hasil Pengujian Hipotesis .....	29
4.2	Pembahasan Penelitian.....	32
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1	Kesimpulan.....	34
5.2	Saran .....	34

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Tes Dan Pengukuran <i>Motor Ability</i> Dan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	27
2. Data Hasil Uji Normalitas .....	28
3. Data Hasil Uji Linieritas Antara <i>Motor Ability</i> Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	28
4. Data Hasil Analisis Koefisien Kolerasi Antara <i>Motor Ability</i> Dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	30
5. Hasil Pengujian Koefisien Korelasi R .....	30
6. Hasil Uji Signifikansi (Uji t) Antara <i>Motor Ability</i> Dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	31
7. Hasil koefisien diterminasi .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan Lompat Jauh .....	16
2. Tolakan Lompat Jauh.....	17
3. Gerakan Melayang Diudara .....	18
4. Sikap Mendarat Lompat Jauh .....	18
5. Garis Linieritas Antara <i>Motor Ability</i> dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	29
6. Membariskan Murid .....	50
7. Berdo`a Bersama .....	50
8. Penjelasan Materi Kepada Siswa.....	51
9. Murid Mengawali Pemanasan .....	51
10. Mempratekan Lompat dengan alat kardus.....	52
11. Siswa Praktek lompat dengan kardus .....	52
12. Pratek pendaratan lompat jauh Gaya Jongkok.....	53
13. Pratek pendaratan lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Putri.....	53
14. Pratek Lompat Jauh Tanpa Alat Kardus.....	54
15. Pratek Lompat Jauh Tanpa Alat Kardus Siswa Putra .....	54
16. Hasil Pendaratan Siswa.....	55
17. Pengukuran Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	55
18. Siswa Dibariskan Untuk Melakukan Pendinginan .....	56
19. Siswa Melakukan Pendinginan.....	56
20. Siswa Dibariskan Untuk Berdo`a Bersama .....	57
21. Siwa Melakukan Do`a Penutup .....	57
22. Lapangan Lompat Jauh.....	58
23. Cangakul .....	58
24. Meteran.....	59
25. Kardus.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

### Halaman

1. Surat Penelitian .....	39
2. Surat Keterangan Penelitian.....	40
3. Uji Normalitas Data Tes <i>Motor Ability</i> .....	41
4. Hasil Uji Normalitas Data Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	44
5. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi .....	47
6. Dokumentasi Penelitian .....	50
Gambar 01. Membariskan Murid.....	50
Gambar 02. Berdo`a Bersama.....	50
Gambar 03. Penjelasan Materi Kepada Siswa .....	51
Gambar 04. Murid Mengawali Pemanasan.....	51
Gambar 05. Mempratekan Lompat dengan alat kardus .....	52
Gambar 06. Siswa Praktek lompat dengan kardus.....	52
Gambar 07. Pratek pendaratan lompat jauh Gaya Jongkok .....	53
Gambar 08. Pratek pendaratan lompat jauh Gaya Jongkok Siswa Putri.....	53
Gambar 09. Pratek Lompat Jauh Tanpa Alat Kardus.....	54
Gambar 10. Pratek Lompat Jauh Tanpa Alat Kardus Siswa Putra.....	54
Gambar 11. Hasil Pendaratan Siswa .....	55
Gambar 12. Pengukuran Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	55
Gambar 13. Siswa Dibariskan Untuk Melakukan Pendinginan.....	56
Gambar 14. Siswa Melakukan Pendinginan .....	56
Gambar 15. Siswa Dibariskan Untuk Berdo`a Bersama.....	57
Gambar 16. Siswa Melakukan Do`a Penutup.....	57
Gambar 17. Lapangan Lompat Jauh .....	58
Gambar 18. Cangkul .....	58
Gambar 19. Meteran .....	59
Gambar 20. Kardus .....	59

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

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. Akan tetapi tujuan keterampilan gerak fisik melalui 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. Syarifudin Aip dan M. Yusuf (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 2 Gunung Terang belum diadakannya suatu bentuk penilaian terhadap hasil kemampuan lompat jauh, dan

kemampuan *motor ability*. Dalam mengambil penilaian kemampuan lompat jauh ditinjau dari gerak dasar akan dipilih siswa kelas sekolah dasar kira-kira berusia 9 sampai 10 tahun, mengingat pada usia tersebut merupakan usia 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 kemampuan *motor ability* dan kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar yang diprediksi memiliki keterikatan hubungan, dan juga bertujuan untuk mengetahui kondisi dan potensi bakat peserta didik serta untuk mengevaluasi kemampuan gerak dasar siswa. Maka perlu diadakan sebuah penelitian dengan judul **“Hubungan kemampuan *motor ability* siswa dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

- 1.2.1 Perlunya upaya untuk selalu meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.2 Pencapaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa.
- 1.2.3 Hubungan antara *motor ability* terhadap lompat jauh gaya jongkok.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

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

- 1.3.1 Kemampuan *motor ability* siswa sekolah dasar.
- 1.3.2 Hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas sekolah dasar.

## **1.4 Perumusan Permasalahan**

Berdasarkan batasan masalah dalam penelitian, maka rumusan permasalahan

dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

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

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini, hasil yang diharapkan dapat bermanfaat sebagai:

- 1.6.1 Penambah wawasan dan pengetahuan dalam sisi pembelajaran di sekolah.
- 1.6.2 Meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok.
- 1.6.3 Bahan perbandingan guru dalam proses pembelajaran di sekolah.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. 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.

## 2.2 *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 Adi sapoetra Iskandar Z 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 kesegaran jasmani. Unsur

kesegaran fisik tersebut menurut Adi sapoetra Iskandar Z dkk. (1999: 3) terdiri dari “(a) Daya Tahan, (b) Kekuatan dan (c) Fleksibilitas”. *Motor ability* dipengaruhi oleh kesegaran 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.

### **2.2.1 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 melakat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi Eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal ini meliputi kondisi lingkungan pengajaran bahkan lingkungan sosial budaya yang lebih luas.

*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.

## **2.2.2 Motor Ability Pada Anak Usia 9 Sampai 10 tahun**

Faktor usia sangat berpengaruh dalam menganalisis *motor ability* anak, 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. H. M Furqon, (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.

### **2.2.2.1 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.

#### **2.2.2.2 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.
- (4) Suka meniru orang yang menjadi idola atau yang dipujanya.
- (5) Minat terhadap permainan yang terorganisir mulai meningkat, tetapi belum mampu memegang aturan bermain secara keseluruhan.
- (6) Berkeinginan kuat untuk menjadi seperti orang dewasa.
- (7) Senang mengulang-ulang aktivitas.
- (8) Lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang bersifat kompetitif.

#### **2.2.2.3 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 individu.
- (11) Suka berfikir bahwa ia dibutuhkan.
- (12) Seringkali memperlihatkan perilaku-perilaku yang bertentangan
- (13) dengan teman dekatnya, tetapi ia bersimpati bila temannya mendapat kesulitan.

### **2.2.3 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 :

#### **2.2.3.1 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.

#### **2.2.3.2 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.

#### **2.2.3.4 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 Jack Nelson dan Barry L Johnson (1986: 365).

#### **2.2.4 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

## **2.3 Lompat Jauh**

### **2.3.1 Hakikat 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 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.

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 :

- (1) Faktor-faktor kondisi terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan.
- (2) Faktor-faktor teknik ancang-ancang, persiapan lompat, perpindahan, fase melayang dan pendaratan.

### 2.3.2 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 yang meliputi 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*).

Awalan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya agar dapat menghasilkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebagai awalan sebelum melakukan tolakan.

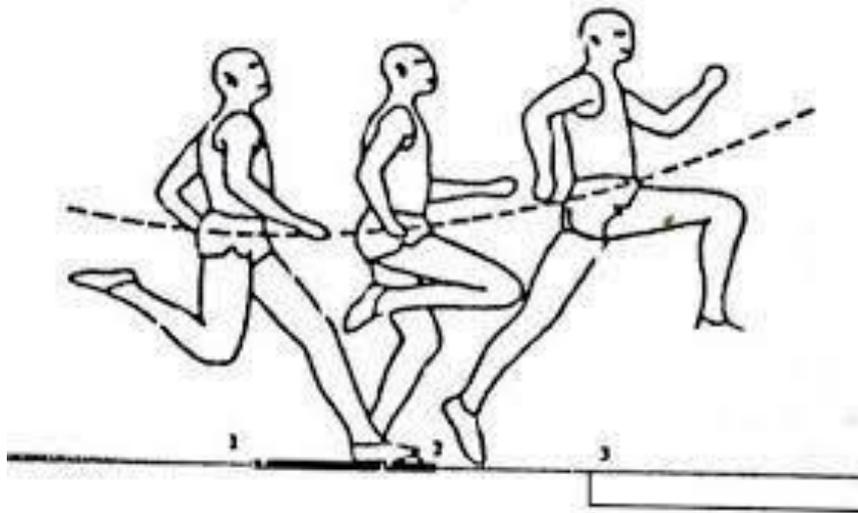


**Gambar 2.1** Awalan Lompat Jauh

tujuan awalan dalam lompat jauh adalah untuk mendapatkan posisi optimal atlet untuk melakukan tolakan kaki (*take of*) dengan kecepatan lari dan menolak secara terkontrol. Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada hasil lompatan ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. ancang ancang merupakan lari dengan kecepatan dari star berdiri. Pada pelompat yang baik dari kelas senior, ancang-ancang itu sejauh 30 sampai 45 meter, pelompat yang lebih lemah dan mudah mengambil ancang-ancang lebih pendek.

## 2. Tolakan (*Take off*).

Tumpuan adalah salah satu unsur teknik yang penting didalam lompat jauh gaya jongkok, kebanyakan yang salah adalah hasil dari sikap yang tidak tepat saat melakukan tumpuan. Titik tumpu yang tepat sangat menentukan jarak lompatan, sebab dengan demikian penggunaan tenaga akan lebih efisien. Tumpuan dalam lompat jauh adalah suatu gerakan tolakan kaki dengan menggunakan kaki terkuat untuk menjadikan tumpuan pada saat melakukan tolakan dalam lompatan jauh gaya jongkok.

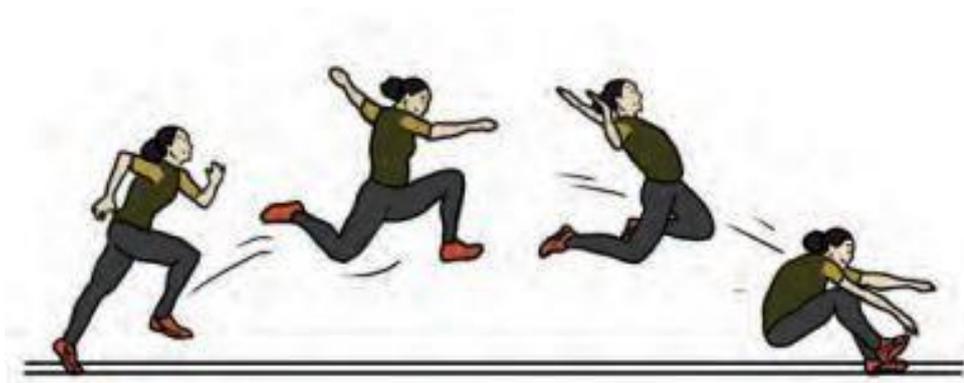


**Gambar 2.2** Tolakan Lompat Jauh

Tujuan tolakan kaki (take of) adalah untuk memperoleh kecepatan vertical (mengangkat titik berat badan) dengan cara memanfaatkan kecepatan horisontal sedemikian rupa dengan kaki tolakan mengarahkan gaya yang sangat besar. Agar dapat melayang lebih jauh, selain dari kecepatan lari awalan, dibutuhkan tambahan tenaga dari kekuatan kaki tumpu, yaitu daya lompat dari tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan dan tungkai ayun.

### 3. Sikap badan di udara (*Action in the air*).

Sikap badan di udara dalam lompat jauh gaya jongkok adalah posisi badan pada saat melayang di udara dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan di depan di samping kepala dan pada saat akan mendarat kedua kaki lurus ke depan merapat, kedua tangan lurus ke depan dengan berat badan di bawah ke depan. Gaya jongkok dalam lompat jauh merupakan gaya yang paling sederhana dibandingkan dengan gaya lenting dan gaya berjalan di udara.



**Gambar 2.3** Gerakan Melayang Diudara

Tahap melayang di udara, yaitu badan berada di udara. Oleh karena itu, usaha yang harus dilakukan adalah mempertahankan selama mungkin di udara dengan melakukan gerakan-gerakan tungkai atau lengan agar memperoleh sikap pendaratan yang paling efektif.

#### 4. Sikap mendarat (*Landing*).

Mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah jatuhnya kedua kaki secara bersamaan saat menyentuh pasir di bak pendaratan. Fase mendarat merupakan gerakan terakhir dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok.

Pada saat melakukan pendaratan diusahakan badan jatuh kedepan, karena hasil lompatan diukur dari bekas lepas tapak sampai bekas posisi badan pada saat mendarat.



**Gambar 2.4** Sikap Mendarat Lompat Jauh

Sikap mendarat dalam lompat jauh diantaranya: (a) Mendarat dengan kedua kaki agak rapat, (b) Berat badan di bawah ke depan, (c) Lutut ditekuk dengan posisi jongkok, (d) Tangan ke depan menyentuh bak lompat, (e) Pandangan ke depan.

Untuk bisa mencapai prestasi dalam lompat jauh, seorang pelompat jauh harus bisa melakukan unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh seperti, awalan, tolakan, melayang kemudian mendarat dengan baik dan benar. Untuk bisa melakukan keempat rangkaian gerakan dasar tersebut harus didukung dengan kecepatan, power tungkai, koordinasi, dan postur tubuh yang baik.

### **2.3.2.1 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 uraian tersebut di atas 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.

## 2.4 Kerangka Berfikir

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.

## 2.5 Hipotesis

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

- H<sub>a</sub>. Ada hubungan antara *motor ability* dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD kelas IV dan V
- H<sub>o</sub>. Tidak ada hubungan antara *motor ability* dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD kelas IV dan V

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Tujuan penggunaan pendekatan korelasional yaitu, untuk mengetahui ada dan tidak adanya hubungan antara variabel terikat dengan variabel terkait.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1 Tempat Penelitian**

Tempat penelitian merupakan suatu objek dimana penelitian dilaksanakan sesuai dengan kasanah penelitian, adapun tempat yang digunakan dalam penelitian ini, dilaksanakan di SD Negeri 2 Gunung Terang Kota Bandar Lampung.

##### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan alokasi waktu selama 2 bulan, dimulai dari tahap persiapan lapangan, hingga penyelesaian waktu penelitian. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini dimulai sejak: September – Oktober 2021

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

Berdasarkan jumlah populasi siswa kelas V SD Negeri 2 Gunung Terang yang berjumlah 80, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah seluruh seluruh siswa kelas V yang berjumlah 80 atau penelitian terbilang sebagai

penelitian menggunakan teknik total sampling, dengan wilayah generalisasi : siswa yang duduk dibangku kelas 5, dan materi pembelajaran lompat jauh.

### **3.4 Variabel Penelitian**

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

**3.4.1** Variabel bebas yaitu, *motor ability*

**3.4.2** Variabel terikat yaitu, lompat jauh gaya jongkok.

### **3.5 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 Test
- (5) Suttle Run (Lari bolak-balik)

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

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik parametrik dengan pengujian menggunakan rumus statistik dengan

dukungan perangkat *SPSS 22*. Adapun langkah-langkah dalam pengujian sebagai berikut:

### 3.6.1 Uji Prasyarat Analisis

#### 3.6.1.1 Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis yang digunakan adalah uji normalitas dengan menggunakan metode uji liliefors (Sudjana, 2005). Semua pengujian dilakukan dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05\%$ . Adapun langkah-langkah yang dipergunakan dalam uji normalitas sebagai berikut:

- (1) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
- (2) Selanjutnya menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(Z_i)$  maka,  $S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i}{n}$
- (3) Hitung Selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian ditentukan harga mutlaknya.
- (4) Mengambil harga yang paling besar diantara harga mutlak lainnya, atau harga terbesar dengan sebutan  $L_o$ .

#### 3.6.1.2 Uji Linieritas

Langkah untuk melakukan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians yang diadopsi dari Sudjana (2005). Adapun rumus yang dipergunakan dalam analisis varians adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{S^2 TC}{S^2 e}$$

Keterangan:

F = Nilai Linieritas

S = Standar Deviasi

TC = Tuna Cocok

e = Kesalahan

### 3.7 Pengujian Hipotesis

Analisis data pada pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan Y. Adapun langkah-langkah yang dipergunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

#### 3.7.2.1 Analisis Persamaan Regresi Linier (Koefisien Regresi)

Langkah untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel X dan Y dipergunakan rumus sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bx$$

Diketahui :

$\hat{Y}$  = Variabel terikat

$a$  = variabel penduga bagi intersap

$b$  = variabel penduga bagi koefisien regresi

Untuk mencari  $a$  dan  $b$ , maka rumus yang dipergunakan sebagai berikut:

$$a = \frac{\sum Y - b \sum X}{N} = \hat{Y} - b\bar{X}$$

$$b = \frac{N(\sum XY) - \sum X \sum Y}{N \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rata-rata skor variabel X

$\bar{Y}$  = Rata-rata variabel Y

#### 3.7.2.2 Analisis Koefisien Korelasi Sederhana

Langkah untuk mencari koefisien korelasi antara variabel X dan Y menggunakan korelasi *product moment* atau. Adapun rumus yang dipergunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = nilai koefisien korelasi

$N$  = jumlah sampel

$X$  = variabel x

$Y$  = variabel y

Setelah melakukan analisis koefisien korelasi, selanjutnya dilakukan koefisien determinasi. Koefisien determinasi merupakan suatu cara untuk mengetahui seberapa besar kemampuan semua variabel bebas dalam menjelaskan varians dari variabel terikat. Langkah untuk menghitung koefisien determinasi yaitu dengan mengkuadratkan koefisien korelasi ( $r$ ).100%.

### 3.7.2.3 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (uji T)

Besar kecilnya koefisien korelasi yang telah dihitung, serta kuat dan lemahnya tingkat keeratan hubungan antara variabel X dan Y, tidak memiliki arti apapun apabila belum dilakukan pengujian terhadap koefisien korelasi yang sudah diperoleh. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk pengujian hipotesis signifikan keberartian koefisien korelasi sebagai berikut:

Kriteria Pengujian Hipotesis:

$H_0 = \rho = 0$  Artinya: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y.

$H_1 = \rho \neq 0$  Artinya, Ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan Y

Untuk menentukan dan menghitung nilai uji statistik yang digunakan, dalam analisis korelasi sederhana yaitu dengan menggunakan uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian:  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk memperoleh hasil pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 80 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasional dengan taraf signifikansi 0,05 (5%).

5.1.2 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  $t_{hitung} 9,933 > t_{tabel 5\%} 1,991$ .

### 5.2 Saran

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

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kemampuan *motor ability* yang dapat menunjang hasil lompat jauh terutama pada gaya jongkok. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, perlunya dipertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh. Sehingga guru harus mampu merubah mindset menerapkan dan mengembangkan berbagai metode-metode latihan yang dapat kemampuan *motor ability* dengan lompat jauh gaya jongkok

# **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR PUSTAKA

- Barry L Johnson & Jack K Nelson. 1986. *Practical Measurements For Evolution in Physical Education*. New York. Macmillian Publishing Company. FKIP UNS. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. UNS Press Surakarta .
- Bompa, T. & Carrera, M. 2015. *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics. Jakarta.
- Cormie, P. McGuigan, M. & Newton, R. 2011. Developing Maximal Neuromuscular Power. Part 2 - Training Considerations for Improving Maximal Power Production. *Sports Medicine*.41(2). 125–146.
- Guntoro, T. S. 2014. The effect of training method and *motor ability* on javelin throw technique. *Asian Social Science*. 10(5). 159–162.  
<https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p159>
- George A. Ferguson. 1981. *Statistics in Psychology and Education*, fifth edition. Mc Graw Hill International Book Company Inc. Jepang.
- Iskandar Z. Adi Sapoeira dkk. 1999. *Panduan Teknis tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- M. Furqon H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. PUSLIBANG-OR Universitas Sebelas Maret UNS Press. Surakarta.
- \_\_\_\_\_ 2002. *Pemanduan Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search*. PUSLITBANG-OR Universitas Sebelas Maret UNS Press. Surakarta.
- M. Yusuf dan Aip Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- 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 Jogjakarta.
- Thomas, Jerry R & Jack K Nelson. 1990. *Research Mehods in Physical Activity*. Human Kinetics Books. Champaign Illionis.