
Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

ANALYSIS OF SQUATTING STYLE LONG JUMP LEARNING OUTCOMES

Sudirman^{1*}, Silatul Rahmi², Muh. Ikbal Amal³

^{1,2}Universitas Negeri Makassar, ³SMP Negeri 18 Makassar

*Correspondence author: sudirman@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. Metode Penelitian Penelitian ini adalah Penelitaian Deskriptif. Variable penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan sampel berjumlah 25 siswa. Hasil penelitian di peroleh sangat kurang” persentase sebesar 8% (2 siswa) kategori “kurang” dengan persentase sebesar 24% (6 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 32% (8 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 24% (6 siswa), dan kategori “sangat baik” persentase sebesar 12% (3 siswa). Hal ini dapat di simpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Galesong Selatan yang berada pada kategori “Cukup.

Kata Kunci: Hasil Belajar; lompat jauh; gaya jongkok.

Abstract

The study aims to improve the learning outcomes of long jump squatting style in students of SMP Negeri 2 Galesong Selatan Takalar Regency. This research method is descriptive research. The variable of this research is the learning outcome of the squatting style long jump with a sample of 25 students. The results of the study obtained very less” percentage of 8% (2 students) ‘less’ category with a percentage of 24% (6 students), ‘enough’ category percentage of 32% (8 students), ‘good’ category percentage of 24% (6 students), and ‘very good’ category percentage of 12% (3 students). It can be concluded that the learning outcomes of long jump squatting style of students in class VIII SMP Negeri 2 Galesong Selatan who are in the “Enough” category.

Keywords: learning outcomes, long jump, squat style.

PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan, olahraga atletik bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik dikalangan anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didik yang sehat, kuat dan berprestasi. Sehubungan dengan hal ini, Pendidikan Atletik mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sebagai upaya pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang selaras dan seimbang. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pada setiap sekolah adalah cabang atletik teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awal dan tolakan sangat tergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik yang baik, maka hasil lompatannya pun baik pula.

Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Sedangkan teknik lompat jauh gaya jongkok merupakan spesifikasi dari lompat jauh. Selain kemampuan jauhnya lompatan dalam lompat jauh perlu diperhatikan juga tentang teknik dan gaya dalam lompat jauh, seperti lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Pengembangan dan peningkatan prestasi khusus untuk nomor lompat jauh gaya jongkok, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lain yakni senantiasa difokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik antara lain latihan kecepatan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka faktor penunjang prestasi yang harus dimiliki oleh seorang atlet lompat jauh gaya jongkok sangat tergantung pada kecepatan lari, bertumpu, serta pendaratan. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, serta ditunjang oleh sarana dan prasarana yang memadai, dan harus melakukan latihan yang cukup berat, cukup lama dengan teknik-teknik yang baik dan metodis.

Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di Negeri 2 Galesong Kabupaten Takalar pada Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar siswa belum memahami dan mengerti lompat jauh. Ranah afektif berkenaan dengan sikap dan nilai harus menjadi bagian integral dari bahan tersebut dan harus tampak dalam proses belajar dan hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Pada ranah psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan bertindak individu, para siswa belum menguasai gerakan lompat jauh khususnya gaya jongkok.

Maka dengan berbagai gambaran diatas maka penulis melakukan kajian berkaitan dengan lompat jauh gaya jongkok harapannya siswa dapat bertanggung jawab, disiplin, jujur, dan saling bekerja sama dalam menguasai tugas yang diberikan guru sesuai dengan tingkat kesulitannya, dalam kaitannya dengan lompat jauh, bahwa di dalam lompat jauh terdapat suatu rangkaian gaya dan gerak untuk mendarat diudara dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang di maksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian di lakukan.

Prosedur penelitian meliputi proses perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Pada prosedur penelitian menjelaskan tentang penelitian mulai dari tujuan penelitian sampai dengan analisis data. Prosedur penelitian dibuat dengan tujuan agar pelaksanaan penelitian dapat dijalankan dengan baik, benar dan lancer. Adapun prosedur penelitian tersebut adalah sebagai berikut (1) Memilih masalah, (2) Melakukan studi pendahuluan, (3) Merumuskan masalah rancangan penelitian, (4) Merumuskan anggapan dasar dan hipotesis, (5) Menentukan variabel dan sumber data, (6) Menentukan dan menyusun instrument, (7) Mengumpulkan data, (8) Menganalisis data yang diperoleh, dan (9) Menarik kesimpulan

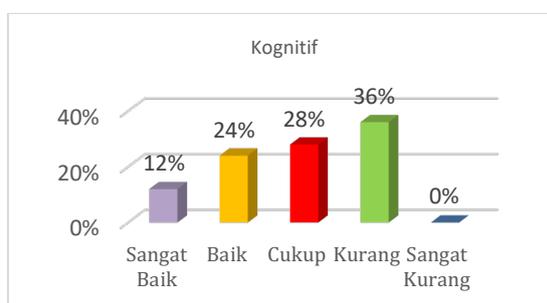
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. deskripsi data awal lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	94,39 >	Sangat Baik	3	12%
2	88,18 - 94,38	Baik	6	24%
3	81,99 - 88,27	Cukup	7	28%
4	75,77 - 81,98	Kurang	9	36%
5	75,76 <	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Sumber: analisis data awal hasil belajar siswa

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa presentase Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan. dapat di lihat pada diagram batang dibawa ini:



Gambar 1. data awal hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan

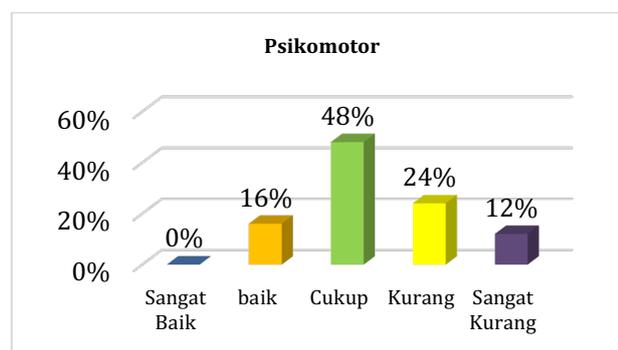
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Nilai Kognitif hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan yang berada pada kategori “sangat kurang” persentase sebesar 0% (0 siswa) kategori “kurang” dengan persentase sebesar 36% (9 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 28% (7

siswa), kategori “baik” persentase sebesar 24% (6 siswa), dan kategori “sangat baik” persentase sebesar 12% (3 siswa).

Tabel 2. deskripsi ketuntasan belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	96,75 >	Sangat Baik	0	0%
2	90,36 – 96,74	Baik	4	16%
3	83,96 – 90,35	Cukup	12	48%
4	77,56 – 83,95	Kurang	6	24%
5	77,55 <	Sangat Kurang	3	12%
Jumlah			25	100%

Sumber; Analisis data hasil belajar siswa Lompat Jauh Gaya Jongkok



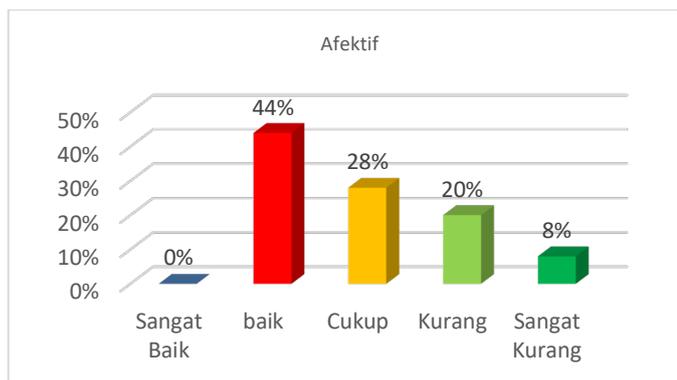
Gambar 2. Diagram batang Psikomotor lompat jauh gaya jongkok Siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Nilai Psikomotor hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan yang berada pada kategori “sangat kurang” persentase sebesar 12% (3 siswa) kategori “kurang” dengan persentase sebesar 24% (6 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 48% (12 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 16% (4 siswa), dan kategori “sangat baik ” persentase sebesar 0% (0 siswa).

Tabel 3. deskripsi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	95,72 >	Sangat Baik	0	0%
2	89,53 – 95,71	Baik	11	44%
3	83,34 – 89,52	Cukup	7	28%
4	77,15 – 83,33	Kurang	5	20%
5	77,14 <	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			25	100%

Dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Skor Nilai Afektif Lompat Jauh Gaya Jongkok

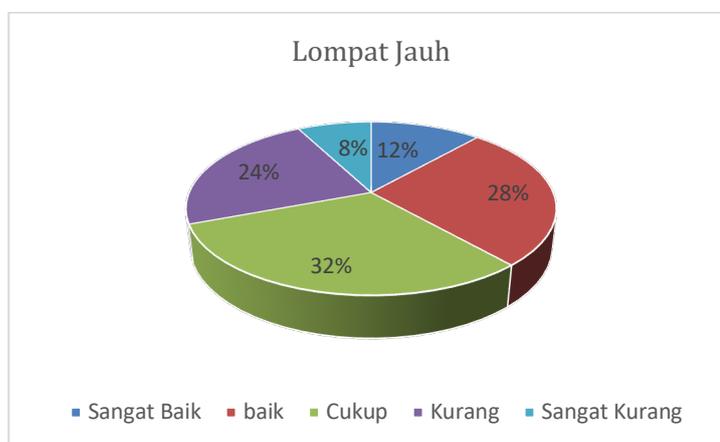
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Nilai Afektif hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan yang berada pada kategori “sangat kurang” persentase sebesar 8% (2 siswa) kategori “kurang” dengan persentase sebesar 20% (5 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 28% (7 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 44% (11 siswa), dan kategori “sangat baik ” persentase sebesar 0% (0 siswa).

a. Nilai Hasil Belajar Lompat jauh gaya jongkok

Tabel 4. Gambaran lengkap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 2 Galesong Selatan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	94,75 >	Sangat Baik	3	12%
2	88,86 – 94,74	Baik	6	24%
3	82,97 – 88,85	Cukup	8	32%
4	77,08 – 82,96	Kurang	6	24%
5	77,07	Sangat Kurang	2	8%
Jumlah			25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII-A SMP Negeri 2 Galesong Selatan tampak pada gambar berikut:



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII-A SMP Negeri 2 Galesong Selatan yang berada pada kategori “sangat kurang” persentase sebesar 8% (2 siswa) kategori “kurang” dengan persentase sebesar 24% (6 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 32% (8 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 24% (6 siswa), dan kategori “sangat baik ” persentase sebesar 12% (3 siswa)

Ada banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di antaranya kurangnya minat siswa yang biasanya dipengaruhi karena pembelajaran yang kurang bervariasi. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Harry dan Mulyadi pada tahun 2014 mengatakan bahwa salah satu penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah karena kurangnya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena proses pembelajarannya kurang bervariasi. Adapun hasil belajar tersebut meliputi tiga aspek yaitu aspek kognitif, psikomotor dan afektif. Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar. Diantara ketiga ranah itu, ranah kognitiflah yang paling banyak dinilai oleh para guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan para siswa dalam menguasai isi bahan pengajaran. Namun hasil belajar afektif dan psikomotor juga tak kalah penting tetapi ada yang tampak pada saat proses belajar mengajar berlangsung dan ada pula yang baru tampak kemudian setelah pengajaran diberikan dalam praktek kehidupannya di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Itulah sebabnya hasil belajar afektif dan psikomotor sifatnya lebih luas, lebih sulit dipantau namun memiliki nilai yang sangat berarti bagi kehidupan siswa sebab dapat secara langsung mempengaruhi perilakunya.

Hasil yang diperoleh pada lompat jauh gaya jongkok dikategorikan cukup dengan menerapkan teknik dasar lompat jauh yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Awalan

Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

b. Tumpuan

Dimana tumpuan ini sendiri merupakan perpaduan dari lari dan juga melayang. Ketepatan pada saat melakukan tumpuan di tentukan oleh besarnya tenaga tolakan yang sudah di hasilkan oleh kaki supaya hasil lompatannya lebih maksimal lagi. Tumpuan dapat digunakan pada kaki kanan ataupun kiri, tergantung kaki mana yang lebih nyaman ataupun kuat untuk digunakan pada saat ingin bertumpu. Pada saat ingin melakukan tumpuan, pastikan apabila tubuh condong kearah depan, dengan tubuh yang di buat lebih tegap. Sudut dari tumpuan ini sekitar 50 hingga 60 derajat.

c. Melayang

Gerakan melayang dilakukan pada saat pelompat sudah menumpu pada balok tumpuan, kemudian posisi badan dibuat condong ke arah depan, agar dapat terangkat melayang keudara, dengan mengangkat kedua lengan ke atas. Disamping itu juga kaki tumpuan harus di luruskan, dan pada saat sudah melayang badan dibuat lebih rileks lagi, agar hasil lompatan menjadi lebih maksimal lagi. Selanjutnya pada saat berada diudara maka harus melakukan yang namanya sikap jongkok, dan kaki di ayunkan ke arah depan agar bisa membantu mengangkat titik berat tubuh.

d. Mendarat

Tahapan yang terakhir adalah dengan melakukan yang pendaratan, dimana pada saat ingin mendarat maka pelompat harus menjulurkan ke udara kedua tangannya hingga sejauh mungkin, supaya tubuh tidak kehilangan keseimbangan. Badanpun harus di bungkukkan dan juga tangan juga di julurkan ke arah depan, di saat sudah waktunya melakukan pendaratan maka lututpun di bengkokkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII-A SMP Negeri 2 Galesong selatan berada pada (1) Masih ada siswa yang mendapatkan kategori “sangat kurang” persentase sebesar 8% (2 siswa) karena siswa tersebut tidak menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pembelajaran lompat jauh melalui peragaan yang dikirim kan oleh guru melalui whats app. Dan juga siswa tidak mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Dengan ketentuan tugas dikirim melalui whats app guru, (2) Siswa mendapatkan kategori “kurang” dengan persentase sebesar 24% (6 siswa), pada tugas video yang dikirim materai lompat jauh siswa tersebut belum mampu melakukan lompat jauh dengan benar terbukti pada saat melakukan lompat jauh siswa tersebut melakukan kesalahan pada saat menumpuh, melayan, dan mendarat, (3) Siswa mendapatkan kategori “cukup” persentase sebesar 32% (8 siswa), karna siswa cukup mampu Mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lompat jauh awalan dengan tolakan tumpuan dan melayang di udara tumpuan, melayang di udara, dan mendarat awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar, (4) kategori “baik” persentase sebesar 24% (6 siswa), karena siswa kebanyakan sudah mampu Memahami kombinasi awalan dengan tolakan, Memahami kombinasi tumpuan dan melayang di udara Memahami kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat, (5) kategori “sangat baik ” persentase sebesar 12% (3 siswa) karena siswa sudah mampu Mempraktekkan dan Memahami kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar.

REFERENSI

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Anas,Sudjono (2009). *Pengantar Statistik pendidikan* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Car, A. Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Darminto, Dwi Prastowo dan Julianty, Rifka. 2002. *Analisis Laporan Keuangan*. Yogyakarta: YKPN.
- Djumidar. 2005. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy, P. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

- Gerry A Carr, 2003, *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Giriwijoyo, S. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Karim F. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan, Program Studi Ilmu Kedokteran Olahraga FKUI, PDSKO (Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga) dan PPKORI (Perhimpunan Pembina Kesehatan Olahraga Republik Indonesia); 2002.
- Kamaruddin, Ilham. 2020. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III MAKASSAR*, journal of physical education, sport and recreation, 1(2):85
- Pangrazi. R.P. 2004. *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. San Francisco. Pearson Education, Inc
- Purnomo, eddy dan Dapan.2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Perdana Media Group.
- Sidik, Dikdik Zafar. (2011). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung
- Subagiyo. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2004. *Dasar-dasar Proses Pelajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono . (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumiati dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung : Wacana Prima
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.
- Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Unesa University Press.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Windradini, Soesilo. *Psikologi Perkembangan*. Surabaya:Usaha Nasional