



# **Jurnal Bola**

*(Bersama Olahraga Laju Asia)*  
*Research and Learning Physical Education*



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 1 - 10  
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2021

## **PENGARUH LOMPAT DI TEMPAT TERHADAP KETEPATAN TUMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 002 NONGSA**

**Handika Prayoga Putra<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Instansi,  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [handikaprayogaputra96@gmail.com](mailto:handikaprayogaputra96@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini di latar belakanginya kurangnya pemahaman siswa tentang betapa pentingnya ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh dalam melakukan lompat jauh. Sehingga peneliti menawarkan solusi untuk menggunakan metode latihan lompat di tempat sebanyak 10 kali yang di harapkan dapat meningkatkan ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada para siswa tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan desain tes sebanyak 3 kali yaitu tes awal sebelum perlakuan , tes 1 dan tes 2 dengan sampel berjumlah 20 siswa. Adapun hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Hasil ketepatan tumpuan dimana sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai tertinggi 77,5 sedangkan setelah diberikan perlakuan menggunakan lompat di tempat sebanyak 10 kali dan pada tes 1 terdapat pengaruh terhadap ketepatan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh dengan nilai tertinggi 78,0. Pada tes 2 memiliki peningkatan ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh dengan nilai tertinggi 86,5. Dapat dikatakan ketepatan tumpuan lompat jauh memiliki pengaruh terhadap hasil lompat jauh di karenakan mengalami peningkatan dari awal kemampuan dasar sampai tes ke 2 .

Kata Kunci : Ketepatan Tumpuan, Lompat di tempat, Pemahaman yang kurang

## **Abstract**

This research is motivated by the lack of students' understanding of how important the accuracy of the long jump pedestal is to the long jump results in doing the long jump. So the researcher offers a solution to use the jumping exercise method in place 10 times which is expected to increase the accuracy of the long jump pedestal on the long jump results of these students. The method used in this study is a quantitative method using a test design 3 times, namely the initial test before treatment, test 1 and test 2 with a sample of 20 students. The results of the study can be concluded as follows: There is an effect of the results of the accuracy of the pedestal where before being given the treatment has the highest value of 77.5 while after being given the treatment using jumping in place 10 times and in test 1 there is an effect on the accuracy of the long jump on the long jump results with a value of highest 78.0. In test 2, there is an increase in the accuracy of the long jump pedestal against the long jump result with the highest value of 86.5. It can be said that the accuracy of the long jump pedestal has an influence on the long jump results because it has increased from the beginning of basic abilities to the 2nd test.

Keywords: Accuracy of Pedestal, Jumping in place, Lack of understanding

## PENDAHULUAN

Kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Berolahraga merupakan hal yang penting dalam kehidupan kita, karena olahraga dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuh, serta akan dapat berdampak kepada kinerja fisik tubuh dan dapat juga mencegah terjadinya penuaan dini. Berolahraga secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu kejuaraan (Adiputra, 2008) Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di sekolah lebih mengarah pada pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan serta penghayatan nilai-nilai, pembiasaan hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Atletik adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan ketepatan dan koordinasi gerak yang baik antara anggota tubuh, Atletik juga merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga, hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Melompat merupakan Hakikat yang mendasari kemampuan lompat jauh yang harus dimiliki oleh atlet pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Upaya meningkatkan kemampuan melompat harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dalam nomor lompat jauh yang sangat penting yaitu kekuatan tungkai saat menumpu, jauh dan tinggi lompatan seseorang.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, Lompat jauh merupakan gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SD Negeri 002 Nongsa terdapat masalah seperti kurangnya pemahaman siswa tentang betapa pentingnya ketepatan tumpuan dalam melakukan lompat jauh yang menyebabkan hasil lompatan pada siswa tersebut tidak maksimal. Penyebab permasalahannya ialah pada saat pembelajaran siswa kelihatan tidak mengikuti pembelajaran dengan baik dalam proses pembelajaran berlangsung sehingga pada saat pembelajaran siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1)Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak diatas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan duakaki, 3) Mendarat: kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang.

## **PENDAHULUAN**

### **1. Pengertian Lompat Jauh**

Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga Mother of Sports yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia menurut Eddy Purnomo dan Dapan (3: 2011). Olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaannya, dimulai dari negara Yunani, negara-negara benua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkannya. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan banyak medali, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu; jalan, lari, lempar dan lompat. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathons, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut : (Djumidar A. Widya, 2004: 65)

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik

hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi".

### **2. Teknik Lompat Jauh**

Dalam olahraga agar prestasi dapat meningkat diperlukan latihan-latihan yang terus menerus, sistematis dan latihan yang selalu meningkat. Penekanan dari latihan teknik bagi atlet adalah penting termasuk juga teknik-teknik dalam lompat jauh seperti awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Adapun teknik dasar lompat jauh sekaligus pembahasannya adalah sebagai berikut:

#### **a) Awalan**

Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum mencapai papan tumpuan. Awalan dilakukan dengan berlari yang semakin lama mendekati kecepatan maksimal, namun masih terkendali (terkontrol) untuk melakukan tolakan. Sehingga kecepatan dari awalan akan menghasilkan satu gaya dorong ke depan secara maksimal.

Pada pelaksanaan awalan lompat jauh, teknik mengambil awalan sangat penting, karena dengan awalan yang tepat, kesalahan-kesalahan pada waktu menumpu dapat diantisipasi dengan baik.

#### b) Tumpuan Menumpu

Teknik menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting. Dan pada saat menumpu kekuatan dari otot kaki sangat dibutuhkan, agar gerak vertikal dan sudut tolakan dapat dicapai secara maksimal. Kaitanya dengan sudut tolakan, menurut Sudarminto dan Herywansyah (2001: 3) menyatakan bahwa: "Dari kecepatan maju yang penuh, pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu  $45^\circ$  .

Menumpu merupakan gerakan yang penting dalam lompat jauh untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Dalam teknik ini, atlet melakukan tolakan pada sebuah papan atau balok tumpuan menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong. Tumpuan juga harus kuat, cepat dan aktif. Keseimbangan badan juga harus dipertimbangkan agar tidak goyang. Gerakan ayunan lengan sangat membantu untuk menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan tubuh.

#### c) Melayang

Teknik gaya lompat jauh setelah menumpu adalah melakukan teknik gerak melayang di udara. Gerakan melayang di udara ini merupakan hasil dari kecepatan awalan yaitu gerak horisontal dan gerak vertikal dari kekuatan tolakan kaki tumpu. Pada saat melayang di udara ini diusahakan untuk bisa menambah jarak hasil lompatan dengan cara membuat gaya.

#### d) Mendarat

Pada umumnya gaya tersebut waktu mendarat tidak berbeda yaitu dengan dua kaki. Yang perlu diperhatikan waktu mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan disertai dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si atlet.

## **METODE**

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Nana S. Sukmadinata (2010: 53), penelitian kuantitatif didasari pada filsafat positivisme yang menekankan fenomena objektif yang dikaji secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian quasi eksperimental design. Sugiyono (2007: 107) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

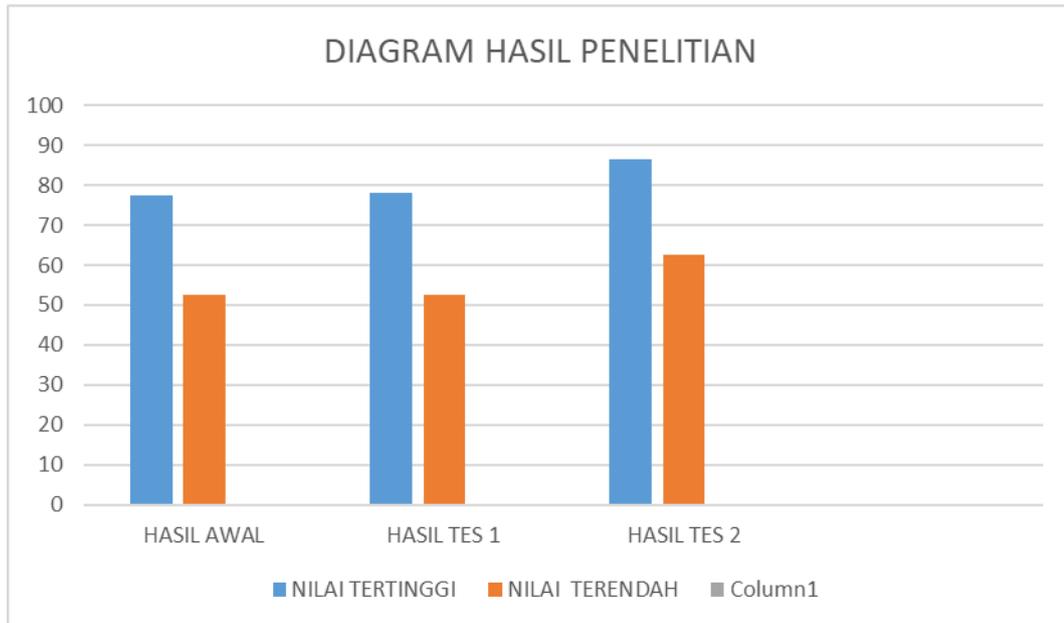
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

pada saat tes awal siswa SD Negeri 002 Nongsa yaitu mendapatkan nilai akhir lebih dari 70 hanya 9 siswa dengan persentasi 45 % dan siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 adalah 11 siswa dengan persentasi 55 %, sedangkan pada tes pertama siswa dengan hasil akhir lebih dari 70 meningkat menjadi 10 siswa dengan persentasi 50 % dan siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 70 mengalami penurunan menjadi 10 siswa dengan persentasi 50 % , dimana pada saat tes kedua siswa mengalami peningkatan yaitu 15 siswa mencapai nilai lebih dari 70 dengan persentasi 75 % dan 5 siswa mendapatkan nilai kurang dari 70 dengan persentasi 25 %.

Meningkatnya hasil lompatan siswa pada praktek pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 002 Nongsa melalui metode lompat di tempat sebanyak 10 kali pada papan tumpuan ,metode ini meningkatkan titik fokus kaki siswa terhadap titik tengah tumpuan dan juga dapat menarik daya minat siswa untuk memperhatikan betapa pentingnya ketepatan tumpuan dalam mewujudkan hasil yang jauh dan juga sah dalam lompat jauh sehingga dapat menunjukkan perkembangan di setiap tes. kebosanan siswa dalam belajar sehingga dalam proses belajar mengajar siswa senantiasa menunjukkan ketekunan dan partisipasi. Praktek pengaruh ketepatan tumpuan terhadap hasil lompat jauh yaitu praktek yang menekankan pada suatu kegiatan guru dalam konteks proses intraksi belajar mengajar yang di tujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi (Usman, 1995:84). Dengan metode ini anak dituntut untuk dapat melakukan suatu bentuk keterampilan yang diamatinya sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh guru yang mengajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa dengan Penelitian pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh , seorang guru dapat meningkatkan hasil yang lebih baik dengan adanya pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SDN 002 Nongsa.



Gambar 1. Diagram Batang

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap hasil lompat jauh pada siswa dikarenakan adanya pengaruh ketepatan tumpuan lompat jauh terhadap hasil lompat jauh dengan di berikan perlakuan seperti lompat di tempat sebanyak 10 kali di papan tumpuan . Hal ini terlihat dari hasil pelaksanaan sebelum tes awal hanya 11 siswa yang belum mencapai nilai 70 (55 %), pada tes I hanya 10 siswa yang belum mencapai nilai 70 (50 %), maka dilanjutkan dengan pelaksanaan tes II dan hasilnya sangat signifikan dengan jumlah 5 siswa yang belum mencapai nilai 70 (25 %) dari jumlah siswa keseluruhan 20 siswa dengan nilai 70.

## DAFTAR PUSTAKA

Djumidar, (2007). Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. Rajawali Sport.

Djumidar A. Mochamad, Widya. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.  
Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Eddy Purnomo. 2007. Gerak Dasar Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta.

Eddy Purnomo & Dapan. (2011). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta. Alfabedia.

Gempur, Santoso. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Jakarta:  
Prestasi Pustaka

Muller Harald & Ritzdorf Wolfgang. 2000. Level 1 Run! Jump! Throw!. Monaco : IAAF

Nuryanti, Lusi. (2008). Psikologi Anak. Jakarta: PT Indeks

Santosa, D. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 3 No. 1 Tahun 2015. Universitas Negeri Surabaya.

Soeparto. 2005. Pembelajaran Atletik. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjas

Sudarminto dan Herywansyah. (2001). Analisis Mekanik Cabang Olahraga. Surakarta: POK-UTP.

Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.

Sukanti, Endang Rini. 2007. Perkembangan Motorik. Yogyakarta: UNY