

**ANALISIS GERAKAN LOMPAT JAUH PADA SISWA MTs AR-RAHMAN  
PALEMBANG**

**Nico Fernandho<sup>1</sup>, Ramanata Disurya<sup>2</sup>, Rury Rizhardi<sup>3</sup>**  
Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3</sup>  
fernandhonic16@gmail.com<sup>1</sup>, ruryrizhardi@univpgri-palembang.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari beberapa aktivitas gerakan lompat jauh siswa yang tidak dapat mengayunkan atau menggerakkan lengan ke depan-belakang secara konsisten, serta sudut dari siku yang ditekuk terlalu kecil atau < 60 derajat. Penelitian bertujuan untuk menganalisis gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 22 orang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan objek penelitian berupa sikap pelaksanaan melakukan gerakan melompat. Data diperoleh dengan teknik lembar observasi (*check list*). Data hasil observasi dianalisis menggunakan persentase. Hasil penelitian diperoleh gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang sebesar 79,5% tergolong baik, yang terdiri 6 siswa (27,3%) dikategorikan sangat baik, 11 siswa (50,0%) tergolong baik, 3 siswa (13,6%) dikategorikan cukup, dan 2 siswa (9,1%) dikategorikan kurang.

**Kata Kunci:** Gerakan, Lompat Jauh, Analisis

*ANALYSIS OF THE LIVE MOVEMENT ON STUDENTS  
OF MTs AR-RAHMAN PALEMBANG*

**Abstract**

*This research was motivated by several long jump movement activities of students who could not swing or move their arms back and forth consistently, and the angle of the bent elbow was too small or < 60 degrees. This study aims to analyze the long jump motion of class VIII students of MTs Ar-Rahman Palembang. The method in this research is descriptive qualitative. The subjects of the research were the students of class VIII, totaling 22 men, while the object of the research was the attitude of implementing the jumping motion. The data was obtained by using the observation sheet technique (check list). Observational data were analyzed using percentages. The results showed that the long jump motion in class VIII MTs Ar-Rahman Palembang was 79.5% classified as good, consisting of 6 students (27.3%) categorized as very good, 11 students (50.0%) classified as good, 3 students (13.6%) was categorized as sufficient, and 2 students (9.1%) were categorized as poor.*

*Keywords: Movement, Long Jump, Analysis*

Artikel Masuk: 12-01-2022 Artikel Revisi : 24-04-2022 Artikel Diterima: 12-05-2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v2i2.7138>

Correspondence author : Nico Fernandho, Universitas PGRI Palembang,  
Indonesia. E-Mail: fernandhonic16@gmail.com



JOLMA licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

**PENDAHULUAN**

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan individu atau kelompok orang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani (Wiradihardja, 2017), menyalurkan kegemaran, merefleksikan diri, dan mencapai prestasi baik ditingkat lokal, nasional bahkan internasional (Jebus et al., 2021). Olahraga yang



dikenal masyarakat diantaranya sepakbola, bola voli, bola basket, bulutangkis, anggar, renang, tinju, futsal, atletik dan sebagainya (Kurniawan, 2011; Kusyandi et al., 2021).

Atletik hingga saat ini telah menjadi salah satu materi dalam mata pelajaran Penjasorkes (Aryatama, 2021) yang diajarkan dari jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Kompetensi keterampilan pembelajaran atletik di jenjang pendidikan SMP/MTs adalah mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. Indikator pencapaian kompetensi khususnya pada materi lompat jauh adalah: (1) melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, serta mendarat; dan (2) menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Nopiyanto & Raibowo (2020) menyatakan bahwa teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke-20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau *sail style* yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, diantaranya kecepatan lari akselerasi, kekuatan lompat, dan koordinasi lengan/ kaki rasa (*sense*) irama.

Sasaran dari pembelajaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Hal ini selaras dengan pendapat Sidik, (2011) bahwa tujuan nomor lompat adalah untuk memaksimalkan ukuran jarak capai atau tinggi lompatan. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Selain itu juga, prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan



Hasil informasi yang diperoleh dari guru Penjasorkes di MTs Ar-Rahman Palembang, diketahui 21 (38,89%) siswa dari 54 siswa yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) salah satunya dari penilaian gerak lompat jauh gaya jongkok atau secara klasikal < nilai 75. Ketidaktuntasan belajar ini dikarenakan selama ini guru Penjasorkes sering menggunakan metode demonstrasi dan latihan dalam membelajarkan gerak lompat jauh pada siswa. Sementara itu, fasilitas pembelajaran lompat jauh telah tersedia dan dapat digunakan dengan baik. Namun, menurut hasil pengamatan terhadap aktivitas gerakan melompat, nampaknya beberapa siswa tidak mengayunkan atau menggerakkan lengan ke depan-belakang secara konsisten, serta sudut dari sikut yang ditekuk terlalu kecil atau < 60 derajat.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan Hidayat (2018), yang menyimpulkan bahwa pemendekan langkah sebelum melakukan *take off* merupakan salah satu faktor penyebab kurang maksimalnya hasil lompatan. Selain itu faktor kecepatan sangat mempengaruhi hasil akhir. Dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa pemendekkan langkah sebelum *take off* dapat menyebabkan deselerasi kecepatan sehingga mengurangi daya dorong tubuh kedepan. Sedangkan studi Kristina, (2018) menyimpulkan bahwa gerak yang harus diperhatikan yang berkaitan dengan gerak biomekanik lompat jauh antara lain: (1) gerak pada lari awalan untuk mendapatkan kecepatan maksimum sebagai gerak linier; (2) gerak pada saat melakukan tumpuan gerak vertikal yang berkaitan dengan hukum Newwton III aksi dan reaksi, dimana besarnya aksi sama dengan besarnya reaksi; (3) gerak para bola pada saat di udara untuk melakukan gaya lompatan, gerak ini sangat berkaitan dengan gravitasi bumi; dan (4) pada saat melakukan pendaratan harus dilakukan dengan dua kaki dan *bonding*, karena pada saat mendarat kedua kaki akan dibebani oleh dua kali berat badan.

Cabang olahraga atletik memiliki sedikit perbedaan dengan cabang olahraga yang lain, hal ini dikarenakan cabang olahraga atletik memiliki kriteria nomor dalam perlombaan. Secara garis besar dan definisi atletik didefinisikan dengan olahraga lari, lompat dan lempar. Menurut Syarifudin (2014) atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan,



pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata pentathlon yang terdiri dari kata penda berarti lima atau *pentathlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah pancalomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan, atletik adalah salah "satu cabang olahraga yang dipertandingan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar."

Lompat Jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat Jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke daerah titik pendaratan atau bak lompat Marsuki et al., (2018). Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Lompat Jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat Jauh dapat di artikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan 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.

Sukendro & Yuliawan, (2020) menjelaskan bahwa sarana dan prasarana yang digunakan untuk lompat jauh, diantaranya lintasan untuk lari awalan berukuran panjang 40 cm dan lebar 1,22 meter. Lintasan tersebut harus rata dan tidak licin. Papan tolakan jauh berukuran panjang 1,22 meter, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm. Papan tolakan harus dicat putih dan rata dengan tanah serta ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari bak lompat.

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana, jika dibandingkan dengan nomor-nomor lainnya (Mubaligin & Candra, 2018). Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke-20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau *sail style* yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara



masih terlihat sampai sekarang (Arifin et al., 2022). Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2015), metode kualitatif adalah "metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah." Sedangkan menurut Nasir et al., (2011) penelitian deskriptif kualitatif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau penghubungan dengan variabel yang lain." Penelitian deskriptif kualitatif akan mendeskripsikan gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang.

Teknik pengumpulan data menurut Hardani et al., (2020) merupakan "langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan." Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi (*check list*) melalui rubrik penilaian gerak lompat jauh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data dalam penelitian ini diperoleh dari rubrik penilaian gerak lompat jauh, yang terdiri dari 4 (empat) indikator, yaitu: lengan diayun ke depan atas sebatas hidung, sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat, lengan diayunkan bergantian secara konsisten, dan lengan diayun ke depan dan ke belakang. Tiap indikator diberikan penilaian 1 – 3, yaitu nilai 1 untuk kategori kurang, 2 untuk kategori cukup, dan 3 untuk kategori baik. Deskripsi data hasil penilaian gerak lompat jauh dari 22 siswa dapat dilihat pada tabel berikut:



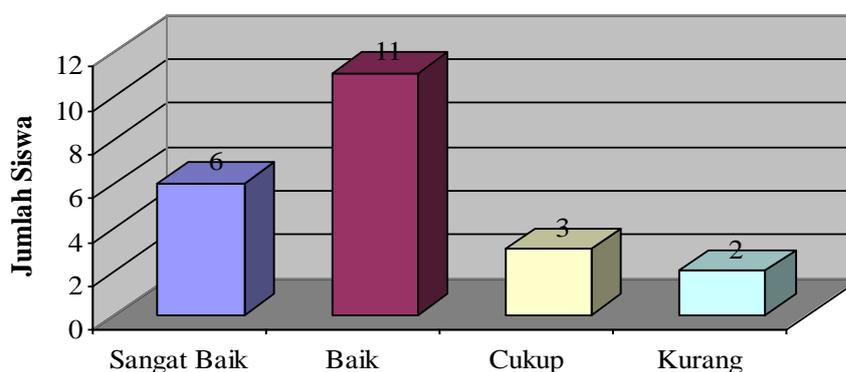
**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Klasifikasi Gerak Lompat Siswa

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	86-100	Sangat Baik	6	27,3
2	71-85	Baik	11	50,0
3	56-70	Cukup	3	13,6
4	≤ 55	Kurang	2	9,1
<b>Jumlah</b>			<b>22</b>	<b>100</b>

Sumber: (Pengolahan Data Primer, 2021)

Tabel di atas, menunjukkan bahwa gerak lompat jauh siswa dengan kategori sangat baik berjumlah 6 orang (27,3%), berikutnya 11 orang (50,0%) tergolong baik, kategori cukup berjumlah 3 orang (13,6%), dan kategori kurang berjumlah 2 orang (9,1%). Dengan demikian, mayoritas siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang dalam melakukan gerak lompat dikategorikan baik.

Deskripsi data selanjutnya dapat disusun dalam tabel, dapat juga disajikan dalam diagram berikut.



**Gambar 1.** Klasifikasi Gerak Lompat Siswa

Data hasil penilaian gerak lompat yang diperoleh dari 22 siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang untuk masing-masing indikator selanjutnya dianalisis menggunakan persentase, seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Persentase Lengan Diayun ke Depan Atas Sebatas Hidung

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik (3)	13	59,1
2	Cukup (2)	8	36,4
3	Kurang (1)	1	4,5
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Sumber: (Pengolahan Data Primer, 2021)

Tabel di atas, menunjukkan bahwa persentase tertinggi terhadap penilaian indikator lengan diayun ke depan atas sebatas hidung adalah baik (3) dengan



jumlah 13 orang (59,1%), kemudian cukup (2) berjumlah 8 orang (36,4%), dan kurang (1) berjumlah seorang (4,5%). Dengan demikian, dominan siswa tergolong baik dalam melakukan gerak lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

Tabel 3. Persentase Sikut Ditekuk Kurang Lebih Membentuk Sudut 90°

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik (3)	7	31,8
2	Cukup (2)	11	50,0
3	Kurang (1)	4	18,2
	Jumlah	22	100

Sumber: (Pengolahan Data Primer, 2021)

Tabel di atas, menunjukkan bahwa persentase tertinggi terhadap penilaian indikator sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90° adalah cukup (2) dengan jumlah 11 orang (50,0%), kemudian baik (3) berjumlah 7 orang (31,8%), dan kurang (1) berjumlah 4 orang (18,2%). Dengan demikian, dominan siswa tergolong cukup melakukan gerak sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.

Tabel 4. Persentase Lengan Diayunkan Bergantian Secara Konsisten

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik (3)	13	59,1
2	Cukup (2)	8	36,4
3	Kurang (1)	1	4,5
	Jumlah	22	100

Tabel di atas, memperlihatkan bahwa persentase tertinggi terhadap penilaian indikator lengan diayunkan bergantian secara konsisten adalah baik (3) dengan jumlah 13 orang (59,1%), kemudian cukup (2) berjumlah 8 orang (36,4%), dan kurang (1) berjumlah seorang (4,5%). Dengan demikian, mayoritas siswa tergolong baik dalam melakukan gerak lengan diayunkan bergantian secara konsisten.

Tabel 5. Persentase Lengan Diayunkan ke Depan dan ke Belakang

No	Penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik (3)	8	36,4
2	Cukup (2)	13	59,1
3	Kurang (1)	1	4,5
	Jumlah	22	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa persentase tertinggi terhadap penilaian indikator lengan diayunkan ke depan dan ke belakang adalah cukup (2) dengan jumlah 13 orang (59,1%), kemudian baik (3) berjumlah 8 orang (36,4%), dan



kurang (1) berjumlah seorang (4,5%). Dengan demikian, mayoritas siswa tergolong baik dalam melakukan gerak lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Gerak lompat siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang selanjutnya disajikan secara menyeluruh, seperti tabel berikut:

Tabel 6. Gerak Lompat Siswa

No Siswa	Indikator				Skor Perolehan	Persentase (%)
	1	2	3	4		
1	3	2	2	2	9	75
2	2	2	2	2	8	67
3	3	3	3	2	11	92
4	3	2	2	3	10	83
5	2	1	1	2	6	50
6	3	3	3	2	11	92
7	2	1	2	1	6	50
8	2	1	3	3	9	75
9	3	3	3	3	12	100
10	2	2	3	2	9	75
11	3	1	2	2	8	67
12	2	3	3	2	10	83
13	3	2	3	2	10	83
14	3	3	2	3	11	92
15	2	2	2	2	8	67
16	3	3	3	3	12	100
17	3	3	3	2	11	92
18	2	2	3	3	10	83
19	3	2	2	2	9	75
20	3	2	3	3	11	92
21	1	2	3	3	9	75
22	3	2	3	2	10	83
Jumlah					210	1750
Rata-rata					9,5	79,5

Persentase (%) pada tabel di atas diperoleh dengan membagi skor perolehan dengan skor maksimum (12), dan selanjutnya hasilnya dikalikan 100%. Jelasnya perhatikan contoh berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{9}{12} \times 100 = 75$$

Persentase rata-rata diperoleh dengan membagikan jumlah persentase (%) dibagi sampel, yaitu:  $1750/22 = 79,5$ .



Tabel di atas, diperoleh persentase rata-rata gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman sebesar 79,5. Berdasarkan tabel klasifikasi pada Bab III halaman 24 tergolong baik.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang, dimana sebelumnya telah diketahui bahwa adanya siswa yang tidak mengayunkan atau menggerakkan lengan ke depan-belakang secara konsisten, serta sudut dari sikut yang ditekuk terlalu kecil atau  $< 60$  derajat. Namun, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase rata-rata gerak lompat siswa sebesar 79,5% tergolong baik.

Temuan di atas, diperkuat dari persentase gerak lompat masing-masing indikator, yaitu 13 siswa (59,1%) dapat melakukan gerakan lengan diayun ke depan atas sebatas hidung dengan baik, 11 siswa (50,0%) cukup dapat melakukan gerak sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut  $90^{\circ}$ , 13 siswa (59,1%) dapat melakukan gerak lengan diayunkan bergantian secara konsisten dengan baik, dan 13 siswa (59,1%) cukup dapat melakukan gerak lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Rahmat (2015) menyatakan, lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Kemampuan siswa dalam melakukan gerak lompat tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya faktor biomekanika, dimana faktor ini sangat dimungkinkan bahwa dari dua orang yang mempunyai jumlah tegangan yang sama akan jauh berbeda kemampuannya waktu mengangkat beban. Beban yang dimaksud adalah anggota tubuhnya. Faktor lainnya adalah ukuran otot, dimana diameter otot sangat berpengaruh terhadap kekuatan otot. Makin besar diameter otot, maka makin kuat pula otot tersebut. Sementara itu, faktor daya



ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan kontraksi otot.

Kristina (2018) menyatakan bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi gerak lompat diantaranya kecepatan horizontal dan vertikal, memiliki kelentukan, koordinasi yang baik dari beberapa anggota tubuh, seperti ayunan kaki, tangan dan batang badan (*trunk*). Di samping faktor fisik juga faktor psikologis yang tidak kalah pentingnya untuk menunjang keberhasilan seorang pelompat yang berkaitan dengan faktor psikologis, seperti semangat, optimis, dorongan atau motivasi berprestasi.

Temuan ini juga selaras dengan hasil studi Hidayat (2018) bahwa pemendekkan langkah sebelum melakukan *take off* merupakan salah satu faktor penyebab kurang maksimalnya hasil lompatan. Selain itu faktor kecepatan sangat mempengaruhi hasil akhir. Dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa pemendekkan langkah sebelum *take off* dapat menyebabkan deselerasi kecepatan sehingga mengurangi daya dorong tubuh ke depan. Demikian juga studi Wahyudi (2017) bahwa hasil lompatan dengan menghasilkan kecepatan awal yang cepat yaitu 12,4 m/s, diimbangi sudut pada saat *take off* yang sebesar  $36^\circ$  dan pada saat melakukan tumpuan daya ledak (*power*) yang dihasilkan sebesar 2611,75 watt yang menghasilkan ketinggian maksimal sebesar 1,86 meter dan waktu total dari menumpuk hingga mendarat sebesar 0,99 sekon.

Penelitian yang telah penulis menunjukkan hasil mayoritas penguasaan gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang dalam kategori baik. Namun demikian, masih ditemukan siswa yang kurang menguasai gerak lompat jauh. Hal ini dikarenakan adanya hambatan yang penulis temukan pada saat melaksanakan penelitian, diantaranya: (1) pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), (2) penerapan protokol kesehatan, (3) tidak tersedianya bak lompat jauh sehingga penulis memanfaatkan halaman sekolah dengan menumpuk pasir timbunan dan tanah untuk dijadikan bak lompat, (4) kondisi fisik siswa pada saat penelitian menurun, dan (5) sulitnya menentukan jadwal penelitian di sekolah dikarenakan sebagian siswa dibelajarkan di rumah. Selain hambatan tersebut, terdapat juga kekurangan yang penulis alami



diantaranya: (1) penilaian kurang obyektif dikarenakan tidak semua siswa dalam kondisi yang baik, dan (2) kurang efektifnya penilaian melalui lembar observasi karena terkait gerak lompat sehingga guru PJOK membutuhkan waktu yang lebih lama dengan menonton dokumentasi video secara berulang-ulang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa gerak lompat jauh pada siswa kelas VIII MTs Ar-Rahman Palembang sebesar 79,5% tergolong baik, yang terdiri 6 siswa (27,3%) dikategorikan sangat baik, 11 siswa (50,0%) tergolong baik, 3 siswa (13,6%) dikategorikan cukup, dan 2 siswa (9,1%) dikategorikan kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2022). Metode Step-by-Step: Apakah dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit? *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 83–92.
- Aryatama, B. (2021). KONDISI FISIK KLUB OLAHRAGA PRESTASI CABOR ATLETIK PURBOLINGGO. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(2).
- Hardani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. *Yogyakarta: Pustaka Ilmu*.
- Hidayat, R. (2018). Analisis Gerakan Lompat Jauh Pada Mahasiswa UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 3(1), 14–21.
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh Metode Latihan Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw) Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *JOLMA*, 1(2), 105–121.
- Kristina, P. C. (2018). GERAK PADA PEMBELAJARAN NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Konsep gerak biomekanik yang terdapat pada lompat jauh). *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Kurniawan, F. (2011). Buku pintar olahraga. *Jakarta: Laskar Aksara*.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA. *JOLMA*, 1(1), 1–16.



- MARSUKI, M., SUWARDI, S., & HAKIM, H. (2018). *PENGARUH KECEPATAN REAKSI KAKI, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 1 CINA KABUPATEN BONE* [PhD Thesis]. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Mubaligin, H., & Candra, A. T. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 3(1), 162–171.
- Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri, M. E. (2011). *Buku ajar: Metodologi penelitian kesehatan*.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Dasar-dasar Atletik*. El Markazi.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan. Atletik Dasar & Lanjutan*.
- Sidik, D. Z. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset).
- Sugiyono, M. (2015). *Penelitian & pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (n.d.). *DASAR-DASAR ATLETIK*. Salim Media Indonesia.
- Syarifudin, S. W. (2014). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Wahyudi, H. W. (n.d.). *Analisis Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Putra Klub Rejotangan Atletik Kabupaten Tulungagung*.
- Wiradihardja, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Balitbang Kemendikbud.