

# HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

AGUSMAN

Guru SMP Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik  
*man\_agus@yahoo.com*

## ABSTRAK

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan pembangunan yang berkelanjutan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, salah satunya olahraga lompat jangkit. Adapun penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan total jumlah sampel dan populasi berjumlah 41 orang. Dari hasil analisa dan interpretasi data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:” terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi”.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Lompat Jangkit

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik salah satu cabang olahraga diantara cabang olahraga lainnya yang diajarkan di sekolah-sekolah seperti nomor lari, lempar atau tolak dan lompat. Diantara nomor lompat, lompat jangkit adalah salah satu materi pelajaran pada cabang olahraga atletik yang disajikan pada tingkat sekolah menengah atas (SMA).

Untuk mencapai hasil lompatan maksimal pada lompat jangkit idealnya memiliki kondisi-kondisi fisik yang prima dan teknik yang tepat, namun perlu didukung oleh faktor lainnya seperti kecepatan lari, ketepatan tolakan, kekuatan irama langkah lompat

jangkit, pengambilan sudut lompat pada saat awalan serta panjang tungkai.

Berdasarkan hasil pengamatan secara realitas siswa yang memiliki tungkai yang panjang hasil lompat jangkitnya belum maksimal, bervariasi, pelaksanaannya pada saat awalan belum menguasai teknik yang benar. Disamping itu dalam pelaksanaan lompat jangkit tolakan yang belum tepat step kop yang sering salah dan power yang kurang.

Lompat jangkit sama halnya dengan lompat jauh, yaitu sebagai salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Demikian juga

teknik melakukannya; perbedaannya hanya terletak pada tujuannya. Pada lompat jauh melompat berusaha untuk melakukan lompatan mencapai sejauh-jauhnya, sedangkan pada lompat jangkit:

1. Lari awalan. Lari ancang-ancang ini dilakukan dengan cepat sejauh  $\pm 40M$ .
2. Bertolak atau bertumpu. Terdapat 3 kali take off; take off pertama dari balok tumpuan, lalu take off kedua dilakukan oleh kaki (penolak), dan take off ketiga menggunakan kaki yang lain.

3. Melayang. Lompat pertama adalah suatu tingkat (kop) setelah bertolak kaki bebas secara wajar berayun kebelakang. Lompat kedua merupakan langkah raksasa dari suatu kaki ke kaki yang lain, semacam melompat.

Peranan panjang tungkai dalam kehidupan pada saat berjalan atau melangkah juga dapat menguntungkan dan peranan panjang tungkai dalam lompat jangkit dapat juga menambah hasil jauh lompatannya.

## METODE PENELITIAN

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, tes dan pengukuran, di samping itu juga dilengkapi dengan perpustakaan dan metode observasi.

### 2. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian pada penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, dengan total jumlah populasi dan sampel berjumlah 41.

### 3. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaannya sebagai berikut: (a) Testi berbaris di lapangan,

(b) Testor memberikan pengarahan pada siswa sebelum melakukan tes, (c) melakukan peregangan atau pemanasan sesuai dengan tes yang akan dilakukan oleh siswa, (d) testor berdiri disamping lapangan, (e) testi berdiri di posisi awalan lompat jangkit, (f) testi yang melakukan lompatan adalah siswa yang sudah di panggil, (g) testor akan menentukan jauh lompatan, (h) tolakan kaki pada lompatan jangkit harus dilakukan oleh satu kaki, (k) lompatan yang dipakai dalam tes lompat jangkit hop step jump.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan selesainya pengolahan data yang merupakan hasil penelitian 2 variabel yaitu antara panjang tungkai dengan hasil lompat jangkit dengan menggunakan teknik analisis statistik dimana hasil  $r_h = 0.473$  lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikan selain faktor panjang tungkai yang dapat mempengaruhi hasil lompat jangkit ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi hasil lompat jangkit

yang perlu mendapat perhatian baik bagi guru maupun siswa antara lain:

- a. Latihan teknik yaitu menekan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat mengubah gerak-gerak yang banyak memerlukan tenaga dan sukat dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis.

- b. Latihan taktik guna menghasilkan strategi baik pada saat melakukan awalan, tolakan, sikap melayang dan sikap mendarat.
- c. Latihan mental yang lebih menjurus kearah pembentukan semangat, serta kemampuan menghadapi frustrasi.

Kemudian dalam lompat jangkit, seorang siswa tidak hanya mengandalkan panjang tungkai saja, tetapi ada juga hal yang tidak kalah pentingnya untuk memperoleh hasil lompat jangkit yang maksimal, diantaranya: a). kelincahan. b). keseimbangan, dan c). kekuatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Dari hasil analisa dan interpretasi data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:” terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi”.

### 2. Saran

Dalam penelitian panjang tungkai terdapat hasil lompat jangkit penulis

menggunakan tes dan pengukuran, deskripsi dan dalam pengolahan dipergunakan teknik perhitungan statistik. Kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi agar selalu mematuhi dan mengiktui pengarah atau petunjuk dari guru olahraga atau pelatih baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis, sehingga prestasi yang dicita-citakan bisa dicapai.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kesuksesan penelitian ini

khususnya kepada SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Carr, Garry A. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Husni, Agusta. (1989). *Buku Pintar Olahraga*, Jakarta: CV Mawar Gempita.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik Jilid 1 Untuk SMA Kelas 1*. Jakarta: Erlangga
- Mata Surya, Endang. (2008). *Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Lari Jarak Pendek 100 Meter*. Skripsi. Pekanbaru: FKIP Universitas Islam Riau
- Soemanto, Wasty. (1998). *Pedoman Teknik Penulisan Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugito. (1994). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Undang Undang No. 3. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia*

No. 3 tahun 2005. Jakarta :  
Menpora.