

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Banu Aji Wibowo  
NIM. 14601241100

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Banu Aji Wibowo  
NIM. 14601241100

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh:

Banu Aji Wibowo  
NIM 14601241100

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan cara *simple random sampling* dalam pengambilan sampel penelitian. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 253 siswa dengan sampel sebanyak 72 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang secara berurutan sebagai berikut: 2 siswa atau 2.778% dalam kategori sangat baik, 30 siswa atau 41.667% dalam kategori baik, 12 siswa atau 16.667% dalam kategori cukup, 27 siswa atau 37.500% dalam kategori kurang, dan 1 siswa atau 1.388% dalam kategori sangat kurang. Dari hasil penelitian kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dominan dalam kategori baik dengan jumlah siswa sebanyak 30 siswa atau 41.667%.

**Kata kunci : kemampuan, lompat jauh, siswa kelas VII SMP N 1 Bawang**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Banu Aji Wibowo

NIM : 14601241100

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP Negeri 1  
Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2018  
Yang menyatakan



Banu Aji Wibowo  
NIM. 14601241100

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Disusun Oleh:

Banu Aji Wibowo  
NIM 14601241100

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Disusun Oleh:

Banu Aji Wibowo  
NIM 14601241100

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 15 Mei 2018

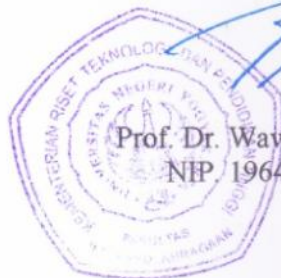
**TIM PENGUJI**


Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		4/6 2018
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd. Sekretaris Penguji		4/6 2018
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO. Penguji I		28 / 2018 / 5

Yogyakarta, Mei 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Bermimpilah seakan kau akan hidup selamanya. Hiduplah seakan kau akan mati hari ini (Dames Dean).
2. Man Jadda Wajadda (siapa bersungguh-sungguh pasti berhasil).
3. Pendidikan adalah senjata paling mematikan kerana dengan itu anda dapat mengubah dunia (Nelson Mandela).
4. Tanamlah kejujuran dan keiklasan, maka kebahagiaan akan mengikuti (penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, bapak Suroto dan ibu Uswatun Khasanah yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat dan nasehat kepada saya sampai saat ini.
2. Simbah putri saya, Manisah yang selalu mendoakan, mendukung dan memberikan nasehat-nasehat kepada saya dalam menjalani kehidupan.
3. Adik saya, Khulfi Khafisni Amanda yang selalu menjadi penyemangat di dalam kehidupan saya. Serta untuk semua keluarga yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah mendoakan dan mendukung saya sampai saat ini.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmaat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018 “dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Abdul Mahfudin Alim, M.Pd., Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Riyanto, S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi berkat yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Mei 2018

Peneliti,



Banu Aji Wibowo  
NIM. 14601241100

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) .....	8
2. Pengertian Kemampuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).....	9
3. Tujuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga .....	11
4. Hakekat Atletik .....	12
5. Hakekat Lompat Jauh.....	13
6. Teknik Lompat Jauh.....	16
7. Macam-Macam Gaya dalam Lompat Jauh .....	20
8. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama .....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33

F. Teknik Analisa Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan.....	42
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	46
C. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Populasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara .....	30
Tabel 2.	Perhitungan Sampel Masing-Masing Kelas .....	32
Tabel 3.	Rumus Dasar Penilaian Norma dengan 1-5 Katagori .....	36
Tabel 4.	Distribusi Kemampuan Lompat Jauh Keseluruhan Siswa.....	38
Tabel 5.	Distribusi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra.....	40
Tabel 6.	Distribusi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kemampuan Biomotorik Lompat Jauh .....	14
Gambar 2.	Tahap Melayang Gaya Jongkok.....	20
Gambar 3.	Tahap Melayang Gaya Menggantung .....	21
Gambar 4.	Tahap Melayang Gaya Jalan di Udara .....	22
Gambar 5.	Histogram Kemampuan Lompat Jauh Keseluruhan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.....	39
Gambar 6.	Histogram Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.....	41
Gambar 7.	Histogram Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Pemberitahuan Pembimbing.....	51
Lampiran 2.	Kartu Bimbingan TAS .....	52
Lampiran 3.	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	53
Lampiran 4.	Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian dari KESBANGPOL DIY .....	54
Lampiran 5.	Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL JATENG.....	55
Lampiran 6.	Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	57
Lampiran 7.	Sertifikasi Kalibrasi Meteran .....	58
Lampiran 8.	Data Kasar Hasil Penelitian .....	60
Lampiran 9.	Penentuan Rentang dan Katagori Keseluruhan Siswa .....	63
Lampiran 10.	Hasil Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Keseluruhan Siswa ..	64
Lampiran 11.	Hasil Raihan Lompat Jauh Siswa Putra .....	67
Lampiran 12.	Penentuan Rentang dan Katagori Siswa Putra .....	68
Lampiran 13.	Hasil Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Siswa Putra .....	69
Lampiran 14.	Hasil Raihan Lompat Jauh Siswa Putri .....	71
Lampiran 15.	Penentuan Rentang dan Katagori Siswa Putri.....	72
Lampiran 16.	Hasil Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Siswa Putri.....	73
Lampiran 17.	Dokumentasi .....	75

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk menyiapkan dan mengembangkan manusia melalui pengajaran, bimbingan, dan pelatihan yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bagian dari pendidikan yang sangat berperan penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Secara spesifik Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan gerak tubuh dalam proses pembelajaran yang didalamnya terkandung banyak tujuan.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dengan baik. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004:2). Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut Depdiknas (2004:4) adalah:

1. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan latihan.
2. Memajukan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien, memiliki keterampilan teknis dan taktis serta pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktivitas jasmani olahraga.



3. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler.
4. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olahraga yang mengarah kepada pemahaman yang universal dan multi budaya serta memiliki kegembiraan karena mengikuti olahraga secara reguler.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) diberikan di jenjang tingkat sekolah seperti SD, SMP, dan SMA. Di sekolah menengah pertama terdapat beberapa materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti permainan bola besar, permainan bola kecil, senam lantai, dan atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cabang atletik dari nomor lompat yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu lompat jauh. Lompat jauh merupakan jenis nomor lompatan yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang di arahkan untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat empat unsure gerakan yaitu: awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

Unsur-unsur yang mempunyai pengaruh terhadap hasil lompatan diantaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertical. Kecepatan

horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan di tentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan. Sedangkan, sepertiga jarak yang lainnya adalah hasil dari kecepatan vertical yang di kembangkan pada saat bertumpu/menolak (Purnomo dan Dapan 2013:89).

Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan power monolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatan akan jauh.

Lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum di pergunakan oleh para pelompat, yaitu: gaya jongkok, gaya melenting dan gaya berjalan di udara. Masing-masing gaya terdapat perbedaan pada fase melayang di udara. Namun, gaya jongkok merupakan gaya lompat jauh yang paling mudah. Tahap melayang pada gaya jongkok, tubuh bagian atas di pertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan semi sirkel dari depan atas terus kebawah dan kebelakang (Purnomo dan Dapan 2013:92).

Hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegera tentang pembelajaran atletik nomor lompat jauh, dalam melakukan lari awalan terdapat siswa yang merubah langkah kaki untuk menyesuaikan dengan balok tumpu sehingga memengaruhi kecepatan lari awalan. Dalam tahap tolakan, terdapat siswa yang masih terlalu lama dalam menumpu pada balok tumpu, jika tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama maka akan mengurangi kecepatan horizontal. Selain itu, terdapat siswa yang dalam melakukan tolakan posisi badan terlalu condong kedepan dan juga terlalu mengadiah sehingga memengaruhi hasil tolakan.

Pada waktu melayang diudara, terdapat siswa yang telalu cepat membawa togok kedepan dan membuang kaki sehingga akan mempercepat badan untuk mendarat. Sedangkan dalam tahap mendarat, terdapat siswa yang tidak membawa kaki kedepan serta posisi badan terlalu condong kebelakang sehingga memengaruhi hasil lompatan. Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa dalam penguasaan teknik lompat jauh masih terdapat siswa yang belum menguasai dengan baik. Selain dari penguasaan teknik lompat jauh, terdapat siswa yang kurang memaksimalkan lari awalan (kecepatan horizontal) dan kurang memaksimalkan kekuatan tolakan (kecepatan vertikal) hasil ini dapat memengaruhi hasil lompat jauh siswa.

Berdasarkan hasil obeservasi peneliti, terdapat siswa yang dalam penguasaan teknik lompat jauh masih belum baik serta kurang memaksimalkan lari awalan dan kekuatan dalam melakukan tolakan sehingga memengaruhi hasil lompat jauh. Namun dari kesulitan yang siswa alami

dalam melakukan lompat jauh tersebut, belum diketahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang ada di atas terdapat masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang masih belum baik dalam penguasaan teknik lompat jauh mulai dari lari awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat.
2. Dalam melakukan lompat jauh, terdapat siswa yang kurang memaksimalkan kecepatan lari awalan (kecepatan horizontal) dan kekuatan kaki dalam melakukan tolakan.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.

## **C. Batasan Masalah**

Dari beberapa macam permasalahan yang berkaitan dengan lompat jauh, agar pembahasan lebih fokus maka masalah dalam penulisan skripsi ini dibatasi pada tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018.

#### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Seberapa besar tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018?”.

#### **E. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi orang lain tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara.
  - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai tema dan objek penelitian yang sesuai.
  - c. Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah selanjutnya.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi siswa dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam proses pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh.

- b. Bagi guru dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- c. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

Menurut Hamalik (2015:57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Unsur-unsur yang terdapat dalam sistem pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah peserta didik, suatu tujuan dan suatu prosedur kerja yang saling berhubungan untuk mencapai tujuan.

Pada kenyataannya, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Titik perhatian dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas, saya menyimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

adalah suatu proses pendidikan yang mengutamakan gerak tubuh untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Depdiknas, 2006: 78).

## **2. Pengertian Kemampuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

Setiap individu memiliki aktivitas belajar yang berbeda-beda dan tidak selamanya berjalan dengan lancar, ada seseorang yang hanya membutuhkan waktu sebentar untuk memahami dan mengerti, namun adapula yang membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kepentingan yang sama. Selain itu, kadang setiap individu mempunyai kemampuan



yang terbatas dalam melakukan sesuatu. Hambatan-hambatan inilah yang menjadikan siswa kurang mampu dalam proses pembelajaran.

Kemampuan adalah potensi seseorang berupa kesanggupan, kecakapan serta kekuatan diri dalam melakukan sesuatu. Sehingga kemampuan adalah sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Kemampuan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terletak di dalam diri seseorang.

Menurut Natawidjaya dalam skripsi Dea (2013:12-13), membagi faktor-faktor yang terletak di dalam dirinya (faktor intern) antara lain:

- a. Kurangnya kemampuan dasar yang dimiliki oleh murid. Kemampuan dasar (intelegensi) merupakan wadah bagi kemampuan tercapainya hasil belajar). Jika kemampuan ini rendah maka hasil yang akan dicapai pun akan rendah pula, dan ini akan menimbulkan kesulitan belajar.
- b. Kurangnya bakat khusus yang mendasari kegiatan belajar tertentu. Karena bakat merupakan dasar untuk mencapai tingkat hasil belajar tertentu maka murid yang kurang atau tidak berbakat dalam suatu kegiatan belajar tertentu, kemungkinan akan mengalami kesulitan belajar.
- c. Kurangnya motivasi atau dorongan untuk belajar. Tanpa motif yang memadai, murid akan banyak mengalami kesulitan belajar, karena motif ini merupakan faktor pendorong.
- d. Situasi pribadi tertentu emosional yang dialami murid. Miasalnya pertentangan yang dialami dalam dirinya, situasi kekecewaan (frustasi).
- e. Faktor-faktor jasmaniah, seperti cacat tubuh, gangguan kesehatan, gangguan penglihatan, pendengaran, kelainan jasman dan sebagainya.
- f. Faktor-faktor bawaan, seperti buta warna, kidal, cacat tubuh, dan sebagainya.

Faktor yang terletak diluar dirinya (faktor eksternal) baik yang terdapat di sekolah, maupun dimasyarakat antara lain :

- a. Faktor lingkungan sekolah yang kurang menunjang proses belajar seperti kurang memadainya : cara mengajar, sikap guru, kurikulum atau materi yang dipelajari, perlengkapan belajar yang kurang, cara evaluasi, ruang belajar, situasi social di sekolah, dan sebagainya.
- b. Situasi dalam keluarga yang kurang menunjang proses belajar seperti:kekacauan rumah tangga, kurang perhatian orang tua, dan sebagainya.
- c. Lingkungan sosial yang kurang memadai seperti pengaruh negatif dari pergaulan, situasi masyarakat yang kacau, gangguan kebudayaan seperti film, bacaan-bacaan dan sebagainya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam kegiatan atau tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Sedangkan kemampuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga merupakan kecakapan atau potensi seseorang untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam kegiatan dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga.

### **3. Tujuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (Penjasorkes)**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dengan baik. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, sikap sportif melalui aktifitas jasmani

(Depdiknas, 2004:2). Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut Depdiknas (2004:4) adalah:

1. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan latihan.
2. Memajukan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien, memiliki keterampilan teknis dan taktis serta pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktivitas jasmani olahraga.
3. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler.
4. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olahraga yang mengarah kepada pemahaman yang universal dan multi budaya serta memiliki kegembiraan karena mengikuti olahraga secara reguler.

#### **4. Hakekat Atletik**

Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Menurut Purnomo dan Dapan (2013:1), atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Ismadraga dan Lumintuarso (2015:19), atletik merupakan komponen yang didalamnya terdapat gerakan dinamis yang terdiri dari lari, jalan, lompat, lempar yang didalamnya terdapat pembinaan mental, sosial, dan emosional yang sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak dari usia dini sampai remaja. Atletik adalah cabang olahraga yang merupakan gabungan dari berbagai macam olahraga yang dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat (Sutanto, 2016:20). Atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar.

Menurut Purnomo dan Dapan (2013:1), atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Pembelajaran atletik sangat berperan dalam pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktifitas jasmani yang didalamnya terdapat gerakan dinamis yang didalamnya terdiri dari gerakan lari, jalan, lompat, dan lempar yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

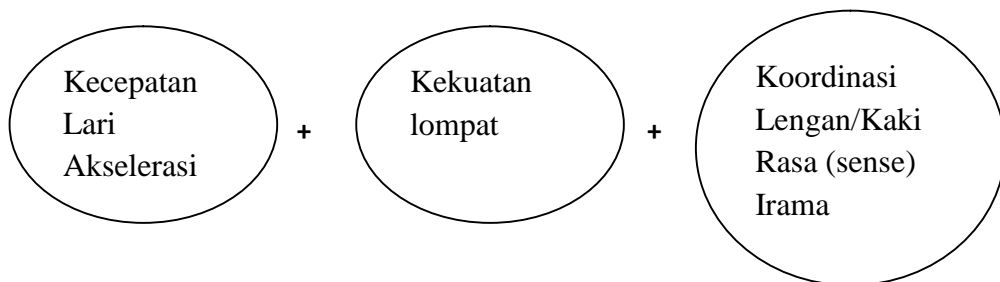
## **5. Hakekat Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat, melayang dan mendarat untuk mendapatkan hasil yang sejauh-jauhnya. Gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus dalam pelaksanaannya agar diperoleh lompatan yang maksimal. Menurut Purnomo dan Dapan (2013:89),

lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana, jika dibandingkan dengan nomor-nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh. Menurut Setyawan dan Lumintuarso (2015:209), nomor lompat jauh berupa melompat diatas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke-20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau *sail stlye* yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang (Purnomo dan Dapan 2013:93). Gaya dalam lompat jauh dibedakan berdasarkan gerakna melayang saat diudara.

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Menurut Purnomo dan Dapan (2013:89), prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu:



Gambar 1. Kemampuan Biomotorik Lompat Jauh

Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan. Sedangkan, sepertiga jarak yang lainnya adalah hasil kecepatan gerak vertikal yang dikembangkan pada saat bertumpu/menolak. Seorang pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rhythm*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dengan kaki, baik untuk awalan yang kompleks maupun untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang (Purnomo dan Dapan, 2013:90).

Dalam pencapaian hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang dalam pelaksanaannya berusaha mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dalam lompat jauh terdapat dua unsure yang berpengaruh terhadap hasil lompatan yaitu kecepatan

horizontal (lari awalan) dan tolakan vertikal (tolakan). Sedangkan faktor utama yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian hasil lompat jauh yang optimal adalah kemampuan kondisi fisik dan penguasaan teknik lompat jauh.

## **6. Teknik Lompat Jauh**

Lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

### **a. Awalan**

Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimum yang terkontrol (IAAF, 2000:36). Menurut Purnomo dan Dapan (2013:90), awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (*standing start*). Kemantapan dalam mengambil awalan itu penting dan cara yang ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50 m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek.

Pada saat pelompat bergerak maju di lintasan awalan lari, kecepatan lari meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan (IAAF, 2000:36). Awalan lompat harus dijalankan dengan lancar dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah diperkecil atau langkah yang diperbesar untuk memperoleh ketepatan bertumpu pada balok. Menurut Purnomo dan

Dapan (2013:90), pada 3-5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Dalam tahap ini, yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari langkah lari *sprint* normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat dalam posisi tegak yang baik. Dalam tiga langkah terakhir, panjang langkah dan irama harus diatur menjadi pendek – panjang-pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menentukan titik pusat masa tubuh dan sedikit member impuls vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu, sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang.

b. Tolakan atau bertumpu

Tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Tujuan tolakan adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan untuk memperkecil hilangnya kecepatan horizontal (IAAF, 2000:37). Dalam melakukan tolakan, kaki harus aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang. Beberapa langkah sebelum menumpu, pelompat harus sudah siap untuk bertumpu. Seluruh tenaga dan pikirannya harus ditunjukkan pada ketepatan bertumpu. Ketika kaki menyentuh balok tumpuan, gerakan menolak dipersingkat atau dipercepat. Dalam melakukan tolakan, kaki tumpu ditekuk minimum, paha kaki bebas didorong ke posisi



horizontal, serta sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan (IAAF, 2000:37).

Gerakan menolak selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Ketika melakukan tolakan, tangan digerakan keatas serta mengangkat bahu agar menambah tingginya lompatan. Pada saat pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak (Purnomo dan Dapan, 2013:91).

c. Melayang di udara

Melayang adalah salah satu dari faktor-faktor yang sering dilalakan banyak pelompat. Tujuan melayang di udara adalah untuk mempersiapkan diri untuk mendarat yang efisien (IAAF 2000:38). Dalam melakukan gerakan melayang di udara, badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap pendaratan. Pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpu, jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada sesuatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merobahnya (Purnomo dan Dapan 2013:91).

Dalam tahap melayang di udara, yang terpenting yaitu bukan cara melayang yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya

keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin, mengusahakan melayang diudara selama mungkin dan menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan untuk posisi mendarat.

d. Mendarat

Mendarat merupakan teknik terakhir dalam urutan lompat jauh gaya jongkok. Pada waktu mendarat, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangannya sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat ini biasanya timbul perasaan badan akan jatuh kebelakang. Untuk mencegahnya, titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan, hingga badan dan lutut hamper merapat, dibantu dengan juluran tangan kemuka. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa kedepan, sendi lutut ayun diluruskan dan badan di bungkukkan ke depan bersama dengan kedua lengan di ayunkan cepat ke depan pada saat mendarat (Purnomo dan Dapan 2013:92). Menurut IAAF (2000:41), tujuan mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan. Dalam melakukan pendaratan, kedua kaki diluruskan, badan didorong kedepan, serta pinggang didorong kedepan menuju ketitik sentuh tanah. Ketika kaki menyentuh pasir, kaki harus lemas dan gerakan lengan kedepan untuk menghindari mendarat menggunakan pantat.

## 7. Macam-macam Gaya Dalam Lompat Jauh

Dalam lompat jauh ada beberapa macam gaya yaitu gaya jongkok (*sail style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan diudara (*hitch kick style*). Dari ketiga gaya tersebut yang membedakan gaya dalam lompat jauh adalah tahap melayang diudara. Adapaun penjelasan gaya dalam lompat jauh sebagai berikut:

### a. Gaya jongkok (*sail style*)

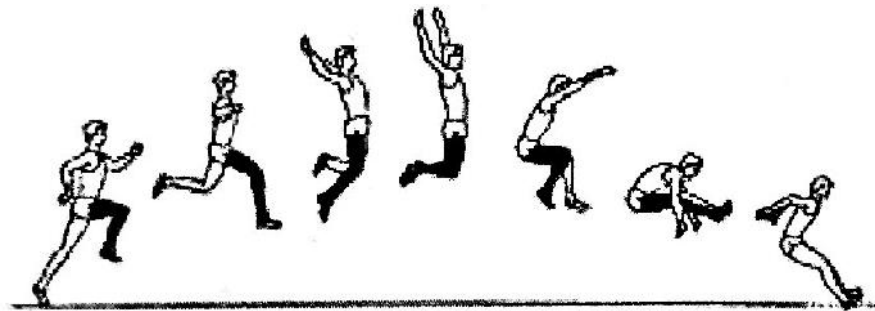
Menurut Purnomo dan Dapan (2013:92), gaya jongkok bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam melayang diudara, kaki bebas dipertahankan dalam keadaan menolak serta badan tetap tegak keatas dan vertikal. Selama gerakan melayang, kaki penolak mengikuti gerakan badan, kaki tumpuan ditekuk dan ditarik kedepan atas ketika mendekati akhir gerak melayang. Ketika akan mendarat baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan kedepan (IAAF, 2000:38).



Gambar 2. Tahap melayang gaya jongkok (Purnomo dan Dapan 2013:92)

b. Gaya menggantung (*hang style*)

Dalam gaya menggantung (*hang style*), lutut kaki bebas (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut  $90^0$ . Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga ditekuk. Kedua lengan harus lurus sampai keposisi atas kepala. dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat mulai untuk pendaratan. Posisi menggantung ini dipertahankan sampai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabola). Selanjutnya, persiapan ini termasuk ayunan ke depan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan ke depan tubuh bagian atas, pelurusan ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah (Purnomo dan Dapan 2013:92-93).



Gambar 3. Tahap melayang gaya menggantung (Purnomo dan Dapan 2013:93)

c. Gaya berjalan di udara (*hitch kick style*)

Gaya berjalan di udara merupakan gaya dalam lompat jauh yang jika dilihat dalam tahap melayang kaki di ayun seperti orang berjalan di udara. Menurut Purnomo dan Dapan (2013:93), gaya jalan di udara

(*Hitch Kick*), kaki bebas/ayun ditarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului ke depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dana berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir paralel dengan tanah, sedangkan kaki bebas/ayun dipertahankan ke bawah. Menurut IAAF (2000:40), dalam melakukan gaya berjalan di udara, gerakan lari yang dilakukan dalam gerak awalan diteruskan di udara didukung oleh ayunan lengan. Irama langkah kari awalan tidak dirubah, gerakan lari berakhir ketika mendarat dan kedua kaki diluruskan kedepan.



Gambar 4. Tahap melayang gaya jalan di udara (Purnomo dan Dapan 2013:94).

## 8. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Usia sekolah menengah pertama merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Pendidikan harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah menengah pertama, serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Karakteristik anak pada usia 13-15 tahun atau SMP khususnya wanita masuk dalam masa puber. Pada masa puber terjadi perubahan fisik dan perilaku. Perubahan perilaku terjadi akibat perubahan kelenjar yang berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Menurut Sukintaka (1992: 45) anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya yaitu:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki atau perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energy.
- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih daripada putri.
- 7) Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis/Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energy untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

3) Mengerti moral dan etika serta kebudayaan.

Usia sekolah menengah pertama atau usai 13-15 tahun masuk dalam periode remaja awal. Menurut Marliani (2016:179), remaja didefinisikan sebagai peralihan pada masa anak dan masa dewasa yang terjadi pada usia 12 sampai 21 tahun. Adapun ciri-ciri khas masa remaja menurut Marliani (2016:179-182) sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

- 1) Pertumbuhan seks primer maupun seks sekunder pada remaja pria dan wanita.

b. Perkembangan kognitif

- 1) Secara mental telah dapat berfikir secara logis tentang berbagai gagasan yang abstrak
- 2) Sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah

c. Perkembangan emosi

- 1) Puncak emosionalitas atau perkembangan emosi yang tinggi.

d. Perkembangan sosial

- 1) Mulai memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaannya
- 2) Memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang relative sama dengan dirinya

e. Perkembangan moral

- 1) Tingkat moralitas sudah lebih matang

- f. Perkembangan kepribadian
  - 1) Masa perkembangan identitas atau jati diri
- g. Perkembangan kesadaran beragama
  - 1) Kemungkinan berfikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragama.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Puji Rahayu (2012) skripsi yang berjudul “Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 1 Minggir Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII G di SMP Negeri 1 Minggir Kabupaten Sleman dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dikaulitatifkan. Metoda yang digunakan dalam penelitian adalah metode observasi dengan instrument tes lompat jauh yang dilanjutkan dengan penilaian gerak dasar yang dilakukan menggunakan lembar pengamatan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII G yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian berdasarkan observasi dan penilain gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan lembar pengamatan menunjukkan bahwa untuk gerak dasar lompat jauh gaya jongkok tingkat kemampuannya cukup. Sedangkan dari hasil pengamatan perfaktor tingkat kemampuan pada gerakan tumpuan sangat rendah dikarenakan gerakan ini cukup sulit dilakukan oleh siswa.



2. Eny Rohbawani (2012) skripsi yang berjudul “perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra dengan putri kelas III dan IV SD Negeri Bandasedayu Kecamatan Windusari Kabupaten Megelang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra dan putri kelas III dan IV SD Negeri Bandarsedayu Kecamatan Windusari Kabuoaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komperatif dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, karena seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, yaitu sebanyak 34 siswa, yang terdiri atas 19 orang siswa putra dan 15 siswa putri. Hasil penelitian berdasarkan dari hasil deskripsi dan penyajian data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa putra kelas III dan IV SD Negeri Bandarsedayu lebih baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan siswa putri kelas III dan IV SD Negeri Bandarsedayu. Hal ini dapat diketahui dari rerata (*mean*) kelompok data kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas III dan IV SD Negeri Bandarsedayu lebih tinggi jika dibandingkan dengan rerata (*mean*) kelompok data kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas III dan IV SD Negeri Bandarsedayu, yaitu  $2.90 > 2.53$ , dan selisih sebesar 0.37 cm.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pendidikn Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk

menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorker) berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kurangnya kemampuan dasar murid ataupun eksternal seperti faktor lingkungan sekolah maupun factor sarana dan prasaran sekolah.

Salah satu cabang olahraga yang ada dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yaitu atletik. Dalam atletik terdapat nomor lompat seperti lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat, melayang dan mendarat untuk mendapatkan hasil yang sejauh-jauhnya. Gaya dalam lompat jauh terbagi menjadi 3 yaitu gaya jongkok, gaya mengantung, dan gaya berjalan di udara. Gaya-gaya dalam lompat jauh dibedakan berdasarkan sikap melayang saat diudara. Dalam melakukan lompat jauh terbagi menjadi 4 tahap yaitu awalan, tolakan/tumpuan, melayang diudara, dan mendarat. Semua gerakan tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak putus-putus agar mendapatkan hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.

Pencapaian hasil lompat jauh dipengaruhi oleh penguasaan teknik serta kecepatan lari awalan dan kekuatan tolakan. Dalam pembelajaran Penjasorkes di SMP 1 Bawang Banjarnegera khususnya materi lompat jauh, terdapat siswa yang belum baik dalam penguasaan teknik lompat jauh. Selain itu terdapat siswa yang belum memaksimalkan lari awalan dan kekuatan kaki saat tolakan. Hal ini dapat memengaruhi hasil lompat jauh siswa. Dari kesulitan yang siswa alami dalam melakukan lompat jauh tersebut, belum diketahui tingkat kemampuan lompat jauh yang diukur menggunakan tes unjuk kerja lompat jauh.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2015:54), penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Dalam penelitian deskriptif ini bermaksud untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran dan menemukan informasi tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dengan menggunakan pendekatan kuantitatif tanpa menguji hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan tes dan pengukuran sebagai alat pengukur. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dengan subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas VII.

### **B. Tempat dan Waktu penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara, yang beralamat di Jalan raya Bawang, Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah. Didalam SMP Negeri 1 Bawang Banjaregara terdapat kelas VII dan VIII yang masing-masing terdapat 8 kelas paralel serta kelas IX yang terdapat 9 kelas paralel. Jumlah siswa dari masing-masing kelas kurang lebih 32 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada saat siswa mengikuti jam pelajaran Penjasorkes atau PJOK. Waktu penelitan ini akan dilaksanakan kurang lebih pada bulan Februari sampai dengan Maret 2018.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto 2013:173). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:80). Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti akan melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara. Sekolah tersebut memiliki tiga tingkatan yaitu kelas VII dan VIII yang masing-masing memiliki 8 kelas paralel serta kelas IX yang memiliki 9 kelas paralel. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan dalam penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara. Jumlah siswa kelas VII dari masing-masing kelas berjumlah kurang lebih 32 siswa.

**Tabel 1. Jumlah populasi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara**

Kelas	Siswa		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VII A	13 siswa	17 siswa	30 siswa
VII B	14 siswa	18 siswa	32 siswa
VII C	13 siswa	18 siswa	31 siswa
VII D	16 siswa	16 siswa	32 siswa
VII E	13 siswa	18 siswa	31 siswa
VII F	17 siswa	15 siswa	32 siswa
VII G	18 siswa	15 siswa	33 siswa
VII H	16 siswa	16 siswa	32 siswa
<b>Jumlah</b>	<b>120 siswa</b>	<b>133 siswa</b>	<b>253 siswa</b>

Sumber : Staf Tatausaha SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

## 2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2013:174). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cara *sampling*. Cara *sampling* yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Teknik ini memungkinkan semua populasi menjadi sampel dalam penelitian tanpa memperhatikan strata yang ada yang dipilih secara acak. Peneliti hanya mengambil sebagian populasi dengan cara *sampling* namun dengan demikian kesimpulan dari hasil penelitian akan berlaku untuk semua populasi. Sampel penelitian berasal dari siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang yang diambil dari masing-masing kelas dengan cara undian menggunakan lintingan kertas yang berisikan nomor urut siswa dalam masing-masing kelas, lalu secara acak dipilih lintingan kertas yang terdapat nomor urut siswa sebanyak jumlah sampel yang dibutuhkan. Sistem undian ini dilakukan di semua kelas VII atau semua kelas mendapatkan perlakuan yang sama. Dalam penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin yakni ukuran sampel yang merupakan perbandingan dari ukuran populasi dengan persentasi kolonggaran ketidaktelitian. Dalam pengambilan sampel ini digunakan taraf kesalahan sebesar 10%. Adapun rumus Slovin yang digunakan sebagai berikut (Umar 2004:107)

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

keterangan:

n = besarnya sampel

N= jumlah populasi

e = kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolelir (e = 0.1)

Berdasarkan rumus Slovin tersebut, maka besarnya sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N \times e^2}$$

$$n = \frac{253}{1+253 \times (0.1)^2}$$

$$n = \frac{253}{1+253 \times 0.01}$$

$$n = \frac{253}{1+2.53}$$

$$n = \frac{253}{3.53}$$

n = 71,67 dibulatkan menjadi 72

Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara terbagi dalam 8 kelas paralel, sehingga besarnya sampel dalam masing-masing kelas adalah sebagai berikut:

**Table 2. Perhitungan Sampel Masing-masing Kelas**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah siswa</b>	<b>Perhitungan</b>	<b>Jumlah sampel</b>
VII A	30	$30 / 253 \times 72 = 8.54$	9
VII B	32	$32 / 253 \times 72 = 9.10$	9
VII C	31	$31 / 253 \times 72 = 8.82$	9
VII D	32	$32 / 253 \times 72 = 9$	9
VII E	31	$31 / 253 \times 72 = 8.82$	9
VII F	32	$32 / 253 \times 72 = 9$	9
VII G	33	$33 / 253 \times 72 = 9.4$	9
VII H	32	$32 / 253 \times 72 = 9$	9
<b>Jumlah</b>	253		72

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditetapkan dalam suatu kegiatan penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Arikunto, 2013:17). Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel pada penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kemampuan melakukan lompat jauh. Tingkat kemampuan lompat jauh tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud tes unjuk kerja dan pengukuran untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Sehingga peneliti harus mengukur seberapa jauh pencapaian lompat jauh siswa.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2012:102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran lompat jauh siswa. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2013: 193). Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja lompat jauh yang kemudian hasil lompatan siswa diukur menggunakan meteran. Adapun cara melakukan tes unjuk kerja lompat jauh sebagai berikut:



- a. Sampel mengambil awalan lari, kemudian melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai tempat tolakan. Jarak awalan lari yaitu 20,5 meter. Menurut Bernhard (1993:48), jarak 20 m sesuai dengan syarat ancang-ancang pada loncat-jauh dan loncat-jangkit. Sedangkan menurut IAAF (2000:36), panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah (bagi atlet kelas unggulan).
- b. Melakukan tolakan menggunakan salah satu kaki dengan sekuat-kuatnya. Dalam tahap tolakan, untuk mengetahui letak akhir kaki tumpu atau kaki tolak digunakan kapur yang diletakan atau ditebar diakhir lintasan lari yang terdekat dengan bak pasir. Kapur diratakan disemua lintasan lari sepanjang kurang lebih 1,5 meter. Sehingga jejak kaki yang digunakan untuk tolakan akan terlihat dalam lintasan lari yang telah ditebar kapur. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan beban sampel dalam tahap tolakan dengan tidak harus menolak dari papan tolakan. Sehingga sampel dapat melakukan tolakan dengan maksimal dimanapun sesuai keinginan mereka.
- c. Dalam tahap melayang, sampel menggunakan gaya sesuai dengan materi PJOK yang telah diajarkan yaitu gaya jongkok. Hal ini bertujuan agar sampel mampu melakukan tahap melayang secara maksimal sesuai dengan materi yang telah diberikan.
- d. Mendarat dalam bak pasir menggunakan kedua kaki secara bersamaan.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes unjuk kerja lompat jauh siswa dengan mengukur jarak lompatan. Alat yang digunakan untuk mengukur hasil lompat jauh siswa yaitu meteran yang telah di kalibrasi.

Sebelum pelaksanaan tes, permukaan bak pasir di ratakan terlebih dahulu untuk memudahkan dalam pengukuran. Pengukuran hasil lompatan siswa diambil dari ujung kaki tumpu atau kaki tolakan sampai pada titik awal pendaratan. Kemudian hasil lompatan siswa dicatat dalam satuan meter. Setiap sampel melakukan tes lompat jauh sebanyak 3 kali secara bergelombang. Artinya pada percobaan pertama semua siswa melakukan lompat jauh sesuai urutan, yang dilanjutkan pada percobaan kedua yang dimulai dari urutan awal kembali begitupun dengan percobaan ketiga. Hasil dari ketiga lompatan diukur dan dicatat secara lengkap. Hasil lompat jauh yang digunakan adalah hasil lompatan yang terjauh dari 3 kesempatan.

## **F. Teknik Analisa Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul

sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012:147).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengambil data tes unjuk kerja lompat jauh siswa yang menjadi sampel dalam penelitian.
2. Mengkatagorikan hasil unjuk kerja siswa sesuai dengan tabel katagori prestasi lompat jauh siswa. Sebelum mengkatagorikan hasil lompatan siswa, terlebih dahulu membuat tabel rentang katagori yang berdasarkan jenis kelamin. Menurut Ngatman dan Andriyani (2017:112), rumus dasar penilaian norma dengan 1-5 katagori sebagai berikut:

**Table 3. Rumus Dasar Penilaian Norma dengan 1-5 Katagori**

<b>Rentang Norma</b>	<b>Katagori</b>
+ 1.5 SD Keatas	Sangat Baik
+ 0.5 SD s/d + 1.5 SD	Baik
- 0.5 SD s/d + 0.5 SD	Cukup
- 1.5 SD s/d - 0.5 SD	Kurang
Kurang dari - 1.5 SD	Sangat Kurang

Sumber : Ngatman dan Andriyani (2017:112)

3. Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari presentase masing-masing katagori dengan rumus presentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi

N : jumlah sampel

Sumber: Purwanto (1992:112).

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018 dengan sampel sebanyak 72 siswa yang terdiri dari 40 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan. Data hasil penelitian tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diperoleh dari tes kemampuan melakukan lompat jauh, sehingga perlu dideskripsikan hasil tes kemampuan lompat jauh dari data yang telah diperoleh. Adapun hasil tes kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara adalah sebagai berikut:

- 1. Kemampuan lompat jauh siswa putra dan putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 72 siswa dapat disajikan pada tabel 4.**

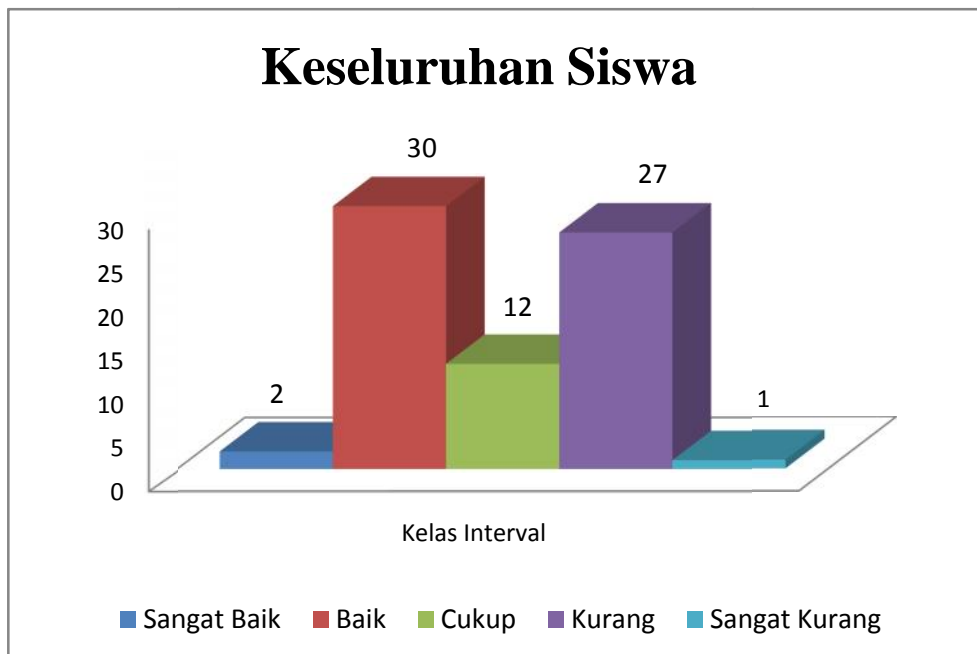
**Tabel 4. Distribusi frekuensi kemampuan lompat jauh keseluruhan siswa**

Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
$>396.383$	Sangat Baik	2	2.778 %
$337.313 < X \leq 396.383$	Baik	30	41.667 %
$278.243 < X \leq 337.313$	Cukup	12	16.667 %
$219.173 < X \leq 278.243$	Kurang	27	37.500 %
$<219.173$	Sangat Kurang	1	1.388 %
Jumlah		72	100 %

Dari tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra dan putrid kelas VII SMP Negeri 1

Bawang Banjarnegara yang terdiri dari 72 siswa terdapat 2 siswa (2.778%) dalam katagori baik sekali, 30 siswa (41.667%) dalam kategori baik, 12 siswa (16.667%) dalam kategori cukup, 27 siswa (37.500%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (1.388%) dalam kategori sangat kurang.

Dari keterangan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diatas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Kemampuan Lompat Jauh Keseluruhan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

2. Kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 40 siswa dapat disajikan pada tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi frekuensi kemampuan lompat jauh siswa putra**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase</b>
>395.075	Sangat Baik	2	5 %
368.925 < X 395.075	Baik	15	37.50 %
342.775 < X 368.925	Cukup	10	25 %
316.625 < X 342.775	Kurang	9	22.50 %
<316.625	Sangat Kurang	4	10 %
Jumlah		40	100 %

Dari tabel 5 diatas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang terdiri dari 40 siswa terdapat 2 siswa (5%) dalam kategori baik sekali, 15 siswa (37.50%) dalam kategori baik, 10 siswa (25%) dalam kategori cukup, 9 siswa (22.50%) dalam kategori kurang dan 4 siswa (10%) dalam kategori sangat kurang.

Dari keterangan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diatas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

3. Kemampuan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara sebanyak 32 siswa dapat disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi frekuensi kemampuan lompat jauh siswa putri

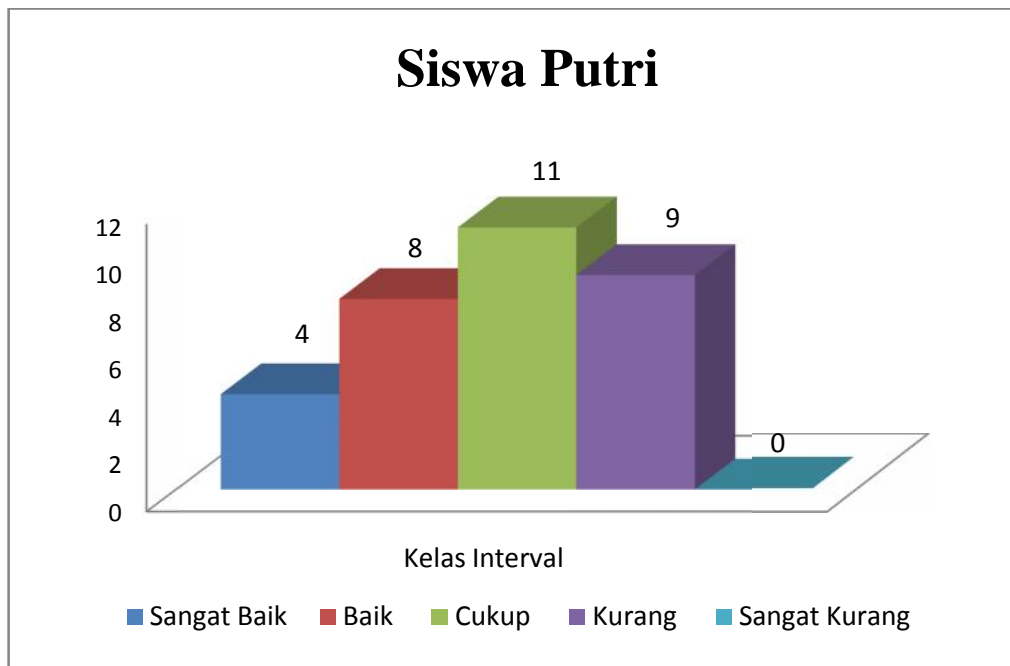
Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
$>281.09$	Sangat Baik	4	12.50 %
$255.02 < X \leq 281.09$	Baik	8	25 %
$237.01 < X \leq 255.02$	Cukup	11	34.375 %
$214.97 < X \leq 237.01$	Kurang	9	28.125%
$<214.97$	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah		32	100 %

Dari tabel 6 diatas dapat dijelaskan bahwa keseluruhan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yang terdiri dari 32 siswa terdapat 4 siswa (12.50%) dalam kategori baik sekali, 8 siswa (25%) dalam kategori baik, 11 siswa (34.375)



dalam kategori cukup, 9 siswa (28.125%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat kurang.

Dari keterangan kemampuan melakukan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diatas dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018. Data hasil penelitian diperoleh dari tes kemampuan lompat jauh siswa yang kemudian di katagorikan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian kemampuan lompat jauh keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri 1

Bawang Banjarnegara terdapat 2 siswa atau 2.778% dalam kategori sangat baik, 30 siswa atau 41.667% dalam kategori baik, 12 siswa atau 16.667% dalam kategori cukup, 27 siswa 37.500% dalam kategori kurang, dan 1 siswa atau 1.388% dalam kategori sangat kurang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dalam katagori baik.

Dalam kelompok siswa putra terdapat 2 siswa atau 5% dalam kategori sangat baik, 15 siswa atau 37.50% dalam kategori baik, 10 siswa atau 25% dalam kategori kurang serta 4 siswa atau 10% dalam kategori sangat kurang. Sedangkan dalam siswa putri yang berjumlah 32 siswa terdapat 4 siswa atau 12.50% dalam kategori sangat baik, 8 siswa atau 25% dalam kategori baik, 11 siswa atau 34.375% dalam kategori cukup, 9 siswa atau 28.125% dalam kategori kurang, dan 0 siswa atau 0% dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegra dalam katagori baik, sedangkan tingkat kemampuan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dalam katagori cukup.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, faktor yang memengaruhi hasil raihan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara yaitu dalam tahap lari awalan dan kekuatan kaki dalam melakukan tolakan serta penguasaan teknik lompat jauh. Dalam kategori putra hasil lompat jauh dominan dalam kategori baik. Sebagian siswa dalam melakukan lari awalan sudah baik tetapi kekuatan kaki masing-masing siswa berbeda sehingga

memengaruhi hasil lompat jauh siswa. Selain itu terdapat 9 siswa dalam katagori kurang. Faktor yang menyebabkan siswa dalam kategori kurang yaitu karena kurang maksimal dalam melakukan lari awalan serta merubah langkah sebelum melakukan tolakan. Dalam melakukan lari awalan, terdapat siswa yang mengurangi kecepatan lari serta merubah langkah ketika akan melakukan tolakan sehingga kekuatan kaki dalam melakukan tolakan tidak maksimal dan memengaruhi hasil lompat jauh. Dalam katagori putra terdapat 4 siswa dalam katagori sangat kurang. Faktor yang menyebabkan keempat siswa tidak maksimal dalam melakukan lompat jauh adalah penguasaan teknik lompat jauh yang belum baik sehingga hasil lompat jauh tidak maksimal.

Sedangkan dalam katagori putri hasil lompat jauh dominan dalam kategori cukup, namun terdapat 9 siswa dalam katagori kurang. Faktor yang memengaruhi hasil lompat jauh siswa putri yaitu karena kurang maksimal dalam melakukan lari awalan, tolakan, dan penguasaan teknik lompat jauh. Sebagian siswa putri dalam melakukan lari awalan tidak melakukan dengan serius, sehingga kecepatan lari awalan yang dihasilkan tidak maksimal. Selain itu terdapat siswa putri yang mengurangi kecepatan lari awalan sebelum tolakan serta merubah langkah ketika akan melakukan tolakan. Hal ini menyebabkan kekuatan kaki dalam tahap tolakan kurang maksimal serta memengaruhi hasil lompat jauh yang di dapat. Namun dalam siswa putri, terdapat 4 siswa dalam kategori sangat baik. Hal ini dapat terjadi karena keempat siswa tersebut memiliki penguasaan teknik lompat jauh yang baik

dibandingkan siswa putri yang lainnya, sehingga hasil lompat jauh yang mereka dapat mampu maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka diperoleh data tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dalam katagori baik. Dalam kelompok siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara, tingkat kemampuan lompat jauh siswa putra dalam katagori baik. Sedangkan tingkat kemampuan lompat jauh siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara dalam katagori cukup.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara tahun pelajaran 2017/2018, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Bagi siswa, dari hasil penelitian tentang lompat jauh, siswa mengetahui kemampuan lompat jauh yang sesungguhnya.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, dari hasil penelitian siswa yang memiliki raihan lompat jauh terbaik dapat dijadikan pertimbangan dalam memilih siswa untuk diikutsertakan dalam perlombaan lompat jauh tingkat SMP sederajat. Selain itu, bagi guru dapat dijadikan masukan dalam cara pengukuran lompat jauh yang efektif.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara diharapkan agar lebih serius dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya serta khususnya pada materi lompat jauh, supaya kemampuan lompat jauh siswa lebih baik dan maksimal.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar mengevaluasi program pembelajaran penjas disekolah dan metode mengajar khususnya dalam materi lompat jauh guna meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kemampuan lompat jauh siswa yang dihubungkan dengan variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bernhard, G. (1993). *Atletik*. Jakarta: Garuda Madju Cipta Jakarta.
- Dea, A.B.C. (2013). Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SDN 3 Pengasih. *Skripsi*, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk sekolah dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Direktorat Pend, TK SD.
- Depdiknas. 2006. *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan SLTP/SMU Negeri.
- Hamalik, O. 2015. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level 1-Atletik*. Jakarta: RDC
- Ismadraga, A. dan Lumintuarso, R. (2015). *Pengembangan Model Latihan "Kribo" Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh dan Sprinter SKO SMP*, Jurnal Keolahragaan, 3 (1), 19. Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Marliani, R (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Ngatman dan Andriyani F.A. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Purnomo, E dan Dapan. 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purwanto, N.M. (1992). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, P. (2012). *Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 1 Minggir Kabupaten Sleman*. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setyawan, K. A. dan Lumintuarso, R. (2015). *Model Pengenalan Permainan Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar*, Jurnal Keolahragaan, 3 (2), 209.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2PGSD Penjas*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sukmadinata, N.S. (2015). *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.

Umar, H. (2004). *Metode Riset Ilmu Administrasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pemberitahuan Pembimbing



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 147/POR/XII/2017      4 Desember 2017  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth. Drs. Sriawan, M.Kes.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : BANU AJI WIBOWO  
NIM : 14601241100  
Judul Skripsi : KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1  
BAWANG BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2017/2018.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Banu Aji Wibowo  
 NIM : 14601241100  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	05-12-2017	BAB I latar belakang masalah (kesejangkaran masalah)	h
2	13-12-2017	Topik masalah / judul dalam penelitian	h
3	19-12-2017	bab II kajian teori	h
4	29-12-2017	Perubahan topik masalah / judul Skripsi	h
5	03-01-2018	Bab I. latar belakang masalah	h
6	10-01-2018	Bab II kajian teori dan sumber buku di tambah	h
7	25-01-2018	Bab III awal	h
8	08-02-2018	Bab III instrumen penelitian	h
9	22-02-2018	Bab III instrumen dan Teknik Pengambilan data	h
10	23-04-2018	Bab IV dan bab V	h
11	26-04-2018	Perumusan masalah dan pembahasan dalam bab IV serta tata tulis dalam Skripsi	h
12	02-05-2018	Bab I sampai bab V  ace ujian	h

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur M.Pd.  
 NIP. 198102262006041001.



### Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513097, 588168 psw. 282, 295, 291, 541

Nomor : 02.96/UN.34.16/PP/2018.

22 Februari 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Banu Aji Wibowo  
NIM : 14601241100  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Sriawan, M.Kes.  
NIP : 195808301987031003  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 5 s/d 30 Maret 2018.  
Tempat/Objek : SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara  
Judul Skripsi : Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara Tahun Pelajaran 2017/2018

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMP Negeri 1 Bawang.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing T.A.S.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 4. Surat Pengantar Perizinan Penelitian dari KESBANGPOL DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 23 Februari 2018

Nomor : 074/2167/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :  
Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Dinas Penanaman  
Modal dan Pelayanan Terpadu  
Satu Pintu Provinsi Jawa  
Tengah

Di  
SEMARANG 1

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Yogyakarta

Nomor : 02.96/UN34.16/PP/2018  
Tanggal : 22 Februari 2018  
Perihal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: **"KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2017/2018"** kepada:

Nama : BANU AJI WIBOWO  
NIM : 14601241100  
No. HP/Identitas : 085600068666 / 3304051207950005  
Prodi/Jurusan : PJKR/POR  
Fakultas/PT : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 1 Bawang, Kabupaten Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah  
Waktu Penelitian : 5 Maret 2018 s.d. 30 Maret 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan;
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

  
KEPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY  
  
AGUNG SUPRIYONO, SH  
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth.:

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta

## Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL JATENG



### DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman [http //dpmpstp.jatengprov.go.id](http://dpmpstp.jatengprov.go.id) Surat Elektronik  
[dpmpstp@jatengprov.go.id](mailto:dpmpstp@jatengprov.go.id)

#### REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/5109/04.5/2018

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian ;
  2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah ;
  3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/2167/Keshangpol/2018 Tanggal : 23 Februari 2018 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : BANU AJI WIBOWO
2. Alamat : Blambangan RT 03 RW 07 Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2017/2018
- b. Tempat / Lokasi : SMP Negeri 1 Bawang Banjarnegara
- c. Bidang Penelitian : Ilmu Keolahragaan
- d. Waktu Penelitian : 05 Maret 2018 sampai 30 Maret 2018
- e. Penanggung Jawab : Drs. Sriawan M.kes
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 27 Februari 2018

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH



PRASETYO ARIBOWO





**DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpisp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
[dpmpisp@jatengprov.go.id](mailto:dpmpisp@jatengprov.go.id)

Nomor : 070/2035/2018  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Semarang, 27 Februari 2018

Kepada  
Yth. Bupati Banjarnegara  
U.p Kepala Kantor Kesbangpolinnmas  
Kabupaten Banjarnegara

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/5109/04.5/2018 Tanggal 27 Pebruari 2018 atas nama BANU AJI WIBOWO dengan judul proposal KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2017/2018, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH

  
Dr. PRASETYO ARBOWO, SH, Msc, SC,  
Pembina Utama Madya  
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. BANU AJI WIBOWO.

## Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 1 BAWANG**  
*Jl. Raya Bawang – Banjarnegara, Telp (0286) 5985226 KP. 53471*

### SURAT KETERANGAN Nomor : 800 / 098 / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Bawang, Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah :

Nama : RIYANTO, S.Pd  
NIP : 19630804 198601 1 002  
Pangkat, Gol/Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Bawang

Dengan ini menerangkan, bahwa :

Nama : BANU AJI WIBOWO  
NIM : 14601241100  
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Jurusan / Program Studi : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Waktu Pelaksanaan : 5 s.d. 30 Maret 2018

yang bersangkutan benar – benar telah melakukan penelitian dengan judul penelitian “ KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BAWANG BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018 “ di SMP Negeri 1 Bawang Kab. Banjarnegara.


Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bawang, 26 Maret 2018

Kepala SMP N 1 Bawang  
  
RIYANTO, S.Pd  
NIP. 19630804 198601 1 002



## Lampiran 7. Sertifikasi Kalibrasi Meteran

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN <b>UPT METROLOGI LEGAL</b>	
Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) ..... sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id	
<b>SERTIFIKAT PENGUJIAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE	
Nomor Number	: 1341 / MET / UP - 250 / VI / 2017
No. Order	: 000071
Diterima tgl	: 22 Juni 2017
<b>ALAT</b> Equipment	
Nama Name	: Ban Ukur
Kapasitas Capacity	: 50 m
Tipe/Model Type/Model	:
Nomor Seri Serial number	:
Merek/Buatan Brand / Made in	: Bison
Daya Baca Readability	: 2 mm
<b>PEMILIK</b> Owner	
Nama Name	: DIPTA PUJI NUGROHO
Alamat Address	: Karang wetan Salamrejo Sentolo Kulon Progo
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard Standard	: Ukuran Panjang Standar 10 meter
Telusuran Traceability	: Ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> Date of Verified	: 22 Juni 2017
<b>LOKASI PENGUJIAN</b> Location of Verified	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
<b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> Environment condition of Verified	: Suhu : 28° C ± 2° C ; Kelembaban : 55% ± 3%
<b>HASIL</b> Result	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017
<b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> Reverification	: 22 Juni 2018
Yogyakarta, 22 Juni 2017 Pit. Kepala UPT Metrologi Legal Mohammad Ashari, S Kom NIP. 19630126/198202.1.001	
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA	

**LAMPIAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**

Verification data

1. Referensi : DIPTA PUJI NUGROHO

2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani , NIP. 19591223 198303 2 012  
Verified by

**II. HASIL**  
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 10	10,00
0 - 20	20,00
0 - 30	30,00
0 - 40	40,00
0 - 50	50,00

Penera Penyelia



Sri Maryani  
NIP.19591223 198303 2 012

### Lampiran 8. Data Kasar Hasil Penelitian

NO	NAMA	L/P	Hasil Raihan				Dalam cm
			#1	#2	#3	Xi	
1	AY	P	1.98	2.2	2.14	2.2	220
2	SN	P	2.09	2.02	2.24	2.24	224
3	MN	P	2.04	2.16	2.08	2.16	216
4	IWN	L	3.62	3.52	3.71	3.71	371
5	RBP	L	3.16	3.49	3.73	3.73	373
6	FA	L	2.72	3.01	3.01	3.01	301
7	FN	L	3.46	3.29	3.74	3.74	374
8	DAP	L	2.82	3.12	3.08	3.12	312
9	SY	L	3.81	3.54	3.66	3.81	381
10	DAN	L	3.45	3.02	3.3	3.45	345
11	HAR	L	3.45	2.1	3.24	3.45	345
12	BOP	L	3.35	3.46	3.74	3.74	374
13	RBM	L	3.38	3.28	3.4	3.4	340
14	MAR	L	3.65	3.48	3.72	3.72	372
15	RS	P	2.16	2.28	2.4	2.4	240
16	ADR	P	2.18	2.39	2.52	2.52	252
17	IK	P	2.71	2.9	2.88	2.9	290
18	WDE	P	2.26	2.17	2.38	2.38	238
19	TDP	L	3.43	3.47	3.47	3.47	347
20	MAH	L	3.46	3.48	3.22	3.48	348
21	MS	L	3.27	3.62	3.22	3.62	362
22	ITH	L	3.07	3.23	3.41	3.41	341
23	UA	P	2.37	2.18	2.58	2.58	258
24	ADP	P	2.25	2.7	2.64	2.7	270
25	NASW	P	2.57	2.57	2.27	2.57	257
26	AA	P	2.1	2.38	2.24	2.38	238
27	APA	P	2.58	2.48	2.43	2.58	258
28	YIF	P	2.15	2.24	2.09	2.24	224
29	SNR	P	2.26	2.16	2.39	2.39	239
30	SZ	P	2.45	2.38	2.38	2.45	245
31	SPL	P	2.88	2.87	2.62	2.88	288
32	GSR	L	3.31	3.35	3.18	3.35	335

33	FRN	L	3.79	3.9	3.58	3.9	390
34	BAP	L	3.29	3.25	3	3.29	329
35	FNA	L	3.15	3.49	3.78	3.78	378
36	RCM	L	3.61	3.71	3.76	3.76	376
37	RZ	P	2	2.24	2.14	2.24	224
38	IN	P	2.45	2.82	2.49	2.82	282
39	NA	P	2.61	2.48	2.42	2.61	261
40	NA	P	2.08	2.23	2.46	2.46	246
41	SA	P	2.41	2.38	2.54	2.54	254
42	NF	P	2.34	2.46	2.63	2.63	263
43	IW	L	3.07	3.2	3.22	3.22	322
44	FZ	L	3.43	3.28	3.54	3.54	354
45	AI	L	3.84	3.61	3.4	3.84	384
46	FAV	P	2.16	2.38	2.32	2.38	238
47	TWL	P	2.2	2.06	2.22	2.22	222
48	AS	P	2.64	2.4	2.48	2.64	264
49	MA	P	2.01	2.14	2.26	2.26	226
50	BI	L	3.27	3.4	3.52	3.52	352
51	MFUP	L	3.21	3.01	3.06	3.21	321
52	EP	L	3.73	3.65	3.47	3.73	373
53	SNS	L	3.4	3.5	3.47	3.5	350
54	ONY	L	4	3.95	3.67	4	400
55	DSJ	P	3.02	2.94	2.86	3.02	302
56	VMJ	P	2.35	2.32	2.25	2.35	235
57	LNA	P	2.59	2.58	2.47	2.59	259
58	DAP	L	3.48	3.76	3.56	3.76	376
59	NZD	L	3.32	3.12	3.04	3.32	332
60	WA	L	3.47	3.45	3.51	3.51	351
61	AS	L	4.06	4.25	3.91	4.25	425
62	NZD	L	3.32	3.43	3.54	3.54	354
63	DS	L	3.69	3.76	3.7	3.76	376
64	AS	L	3.67	3.63	3.4	3.67	367
65	FNR	L	3.68	3.73	3.45	3.73	373
66	LYA	L	3.18	3.06	3.5	3.5	350
67	BPAS	L	3.41	3.29	3.03	3.41	341

68	LA	P	2.36	2.4	2.16	2.4	240
69	SKR	P	2.4	2.24	2.32	2.4	240
70	AR	P	2.23	2.1	2.08	2.23	223
71	AGS	L	3.15	3.06	3.15	3.15	315
72	RNA	L	3.1	3.14	3	3.14	314

**Lampiran 9. Penentuan Rentang dan Katagori Keseluruhan Siswa**

Rumus Dasar Penilaian norma dengan 1-5 katagori (Ngatman dan Andriyani, 2017:112)

<b>Rentang Norma</b>	<b>Katagori</b>
+ 1.5 SD Keatas	Sangat Baik
+ 0.5 SD s/d + 1.5 SD	Baik
- 0.5 SD s/d + 0.5 SD	Cukup
- 1.5 SD s/d - 0.5 SD	Kurang
Kurang dari - 1.5 SD	Sangat Kurang

n : 72  
xi : 22160  
xi<sup>2</sup> : 7068122  
: 307.778

$$SD = \frac{\sqrt{\pi (\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}}{\pi (\pi - 1)}$$

$$= \frac{\sqrt{72 (7068122) - (22160)^2}}{72 (72 - 1)}$$

$$= \frac{\sqrt{508904784 - 491065600}}{72 (71)}$$

$$= \frac{\sqrt{17839184}}{5112}$$

$$= \sqrt{3489.6682}$$

$$= 59.0734136$$

Dibulatkan menjadi = 29.07

Perhitungan Penilaian Norma sesuai Rumus pada Seluruh Siswa

<b>Rentang Norma</b>	<b>Katagori</b>
> 396.383	Sangat Baik
337.313 s/d 396.383	Baik
278.243 s/d 337.313	Cukup
219.173 s/d 278.243	Kurang
< 219.173	Sangat Kurang

**Lampiran 10. Hasil Rekapitulasi Raihan Lompat Keseluruhan Siswa Kelas VII**

Pengatagorian Hasil Lompat Jauh Keseluruhan Siswa

NO	NAMA	L/P	Hasil Raihan		Katagori
			Xi	Cm	
1	AY	P	2.2	220	Kurang
2	SN	P	2.24	224	Kurang
3	MN	P	2.16	216	Sangat kurang
4	IWN	L	3.71	371	Baik
5	RBP	L	3.73	373	Baik
6	FA	L	3.01	301	Cukup
7	FN	L	3.74	374	Baik
8	DAP	L	3.12	312	Cukup
9	SY	L	3.81	381	Baik
10	DAN	L	3.45	345	Baik
11	HAR	L	3.45	345	Baik
12	BOP	L	3.74	374	Baik
13	RBM	L	3.4	340	Baik
14	MAR	L	3.72	372	Baik
15	RS	P	2.4	240	Kurang
16	ADR	P	2.52	252	Kurang
17	IK	P	2.9	290	Cukup
18	WDE	P	2.38	238	Kurang
19	TDP	L	3.47	347	Baik
20	MAH	L	3.48	348	Baik
21	MS	L	3.62	362	Baik
22	ITH	L	3.41	341	Baik
23	UA	P	2.58	258	Kurang
24	ADP	P	2.7	270	Kurang
25	NASW	P	2.57	257	Kurang
26	AA	P	2.38	238	Kurang
27	APA	P	2.58	258	Kurang
28	YIF	P	2.24	224	Kurang
29	SNR	P	2.39	239	Kurang
30	SZ	P	2.45	245	Kurang

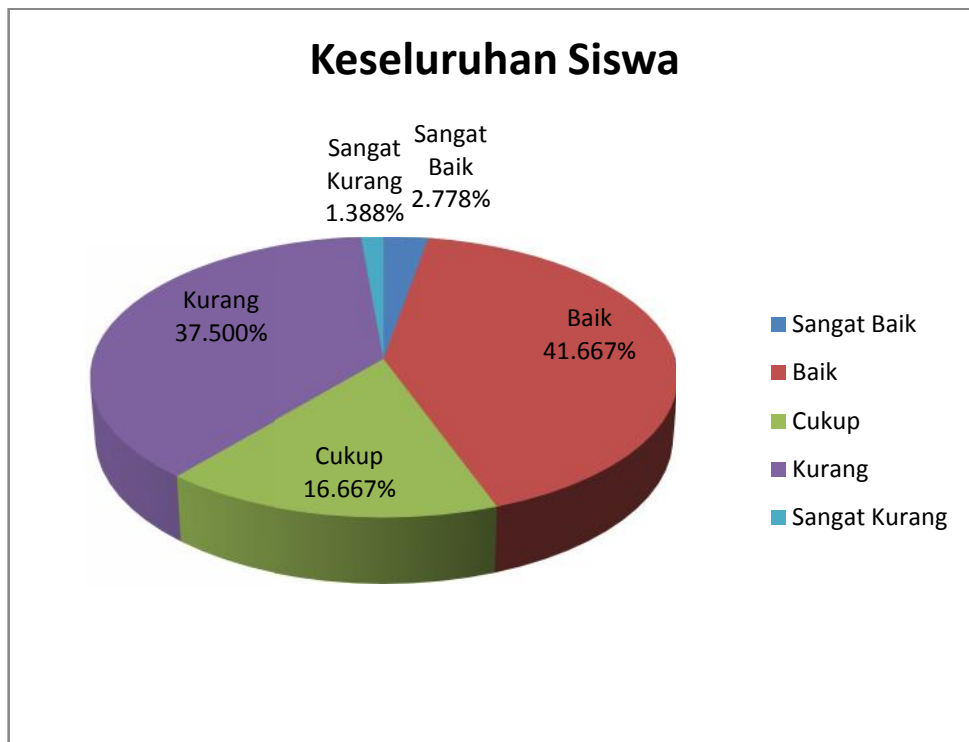
31	SPL	P	2.88	288	Cukup
32	GSR	L	3.35	335	Baik
33	FRN	L	3.9	390	Baik
34	BAP	L	3.29	329	Cukup
35	FNA	L	3.78	378	Baik
36	RCM	L	3.76	376	Baik
37	RZ	P	2.24	224	Kurang
38	IN	P	2.82	282	Cukup
39	NA	P	2.61	261	Kurang
40	NA	P	2.46	246	Kurang
41	SA	P	2.54	254	Kurang
42	NF	P	2.63	263	Kurang
43	IW	L	3.22	322	Cukup
44	FZ	L	3.54	354	Baik
45	AI	L	3.84	384	Baik
46	FAV	P	2.38	238	Kurang
47	TWL	P	2.22	222	Kurang
48	AS	P	2.64	264	Kurang
49	MA	P	2.26	226	Kurang
50	BI	L	3.52	352	Baik
51	MFUP	L	3.21	321	Cukup
52	EP	L	3.73	373	Baik
53	SNS	L	3.5	350	Baik
54	ONY	L	4	400	Sangat baik
55	DSJ	P	3.02	302	Cukup
56	VMJ	P	2.35	235	Kurang
57	LNA	P	2.59	259	Kurang
58	DAP	L	3.76	376	Baik
59	NZD	L	3.32	332	Cukup
60	WA	L	3.51	351	Baik
61	AS	L	4.25	425	Sangat baik
62	NZD	L	3.54	354	Baik
63	DS	L	3.76	376	Baik
64	AS	L	3.67	367	Baik
65	FNR	L	3.73	373	Baik



66	LYA	L	3.5	350	Baik
67	BPAS	L	3.41	341	Baik
68	LA	P	2.4	240	Kurang
69	SKR	P	2.4	240	Kurang
70	AR	P	2.23	223	Kurang
71	AGS	L	3.15	315	Cukup
72	RNA	L	3.14	314	Cukup

### Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Keseluruhan Siswa

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Baik	2	2.778%
2	Baik	30	41.667%
3	Cukup	12	16.667%
4	Kurang	27	37.500%
5	Sangat Kurang	1	1.388%



**Lampiran 11. Hasil Raihan Lompat Jauh Siswa Putra**

NO	NAMA	L/P	Hasil Raihan				Dalam cm
			#1	#2	#3	Xi	
1	IWN	L	3.62	3.52	3.71	3.71	371
2	RBP	L	3.16	3.49	3.73	3.73	373
3	IWN	L	3.07	3.2	3.22	3.22	322
4	FZ	L	3.43	3.28	3.54	3.54	354
5	FA	L	2.72	3.01	3.06	3.06	306
6	FN	L	3.46	3.29	3.74	3.74	374
7	AI	L	3.84	3.61	3.4	3.84	384
8	DAP	L	2.82	3.12	3.08	3.12	312
9	SY	L	3.81	3.54	3.66	3.81	381
10	ONY	L	4	3.95	3.67	4	400
11	GSR	L	3.31	3.35	3.18	3.35	335
12	FRN	L	3.79	3.9	3.58	3.9	390
13	BAP	L	3.29	3.25	3	3.29	329
14	FNA	L	3.15	3.49	3.78	3.78	378
15	RCM	L	3.61	3.71	3.76	3.76	376
16	BI	L	3.27	3.4	3.52	3.52	352
17	MFUP	L	3.21	3.01	3.06	3.21	321
18	EP	L	3.73	3.65	3.47	3.73	373
19	SNS	L	3.4	3.5	3.47	3.5	350
20	TDP	L	3.43	3.47	3.47	3.47	347
21	MAH	L	3.46	3.48	3.22	3.48	348
22	MS	L	3.72	3.62	3.28	3.72	372
23	ITH	L	3.07	3.23	3.41	3.41	341
24	AS	L	3.67	3.63	3.4	3.67	367
25	FNR	L	3.68	3.73	3.45	3.73	373
26	LYA	L	3.18	3.06	3.5	3.5	350
27	BPAS	L	3.41	3.29	3.03	3.41	341
28	AGS	L	3.15	3.06	3.15	3.15	315
29	RNA	L	3.1	3.14	3	3.14	314
30	DAN	L	3.45	3.02	3.3	3.45	345
31	HAR	L	3.4	3.1	3.24	3.4	340
32	BOP	L	3.35	3.46	3.74	3.74	374
33	RBM	L	3.38	3.28	3.4	3.4	340
34	MAR	L	3.65	3.48	3.72	3.72	372
35	DAP	L	3.48	3.76	3.56	3.76	376
36	NZD	L	3.32	3.12	3.04	3.32	332
37	WA	L	3.47	3.45	3.51	3.51	351
38	AS	L	4.06	4.25	3.91	4.25	425
39	NZ	L	3.32	3.43	3.54	3.54	354
40	DS	L	3.69	3.76	3.7	3.76	376

## Lampiran 12. Penentuan Rentang dan Katagori Siswa Putra

Rumus Dasar Penilaian norma dengan 1-5 katagori (Ngatman dan Andriyani, 2017:112)

Rentang Norma	Katagori
+ 1.5 SD Keatas	Sangat Baik
+ 0.5 SD s/d + 1.5 SD	Baik
- 0.5 SD s/d + 0.5 SD	Cukup
- 1.5 SD s/d - 0.5 SD	Kurang
Kurang dari - 1.5 SD	Sangat Kurang

$$\begin{aligned}
 n &: 40 \\
 xi &: 14234 \\
 xi^2 &: 5091844 \\
 &: 355.85
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD &= \frac{\sqrt{\pi (\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}}{\pi (\pi - 1)} \\
 &= \frac{\sqrt{40 (5091844) - (14234)^2}}{40 (40 - 1)} \\
 &= \frac{\sqrt{203673760 - 202606756}}{40 (39)} \\
 &= \frac{\sqrt{1067004}}{1560} \\
 &= \sqrt{683.9769231} \\
 &= 26.152925
 \end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi = 26.15

Perhitungan Penilaian Norma sesuai Rumus pada Siswa Putra

Rentang Norma	Katagori
> 395.075	Sangat Baik
368.925 s/d 395.075	Baik
342.775 s/d 368.925	Cukup
316.625 s/d 342.775	Kurang
< 316.625	Sangat Kurang

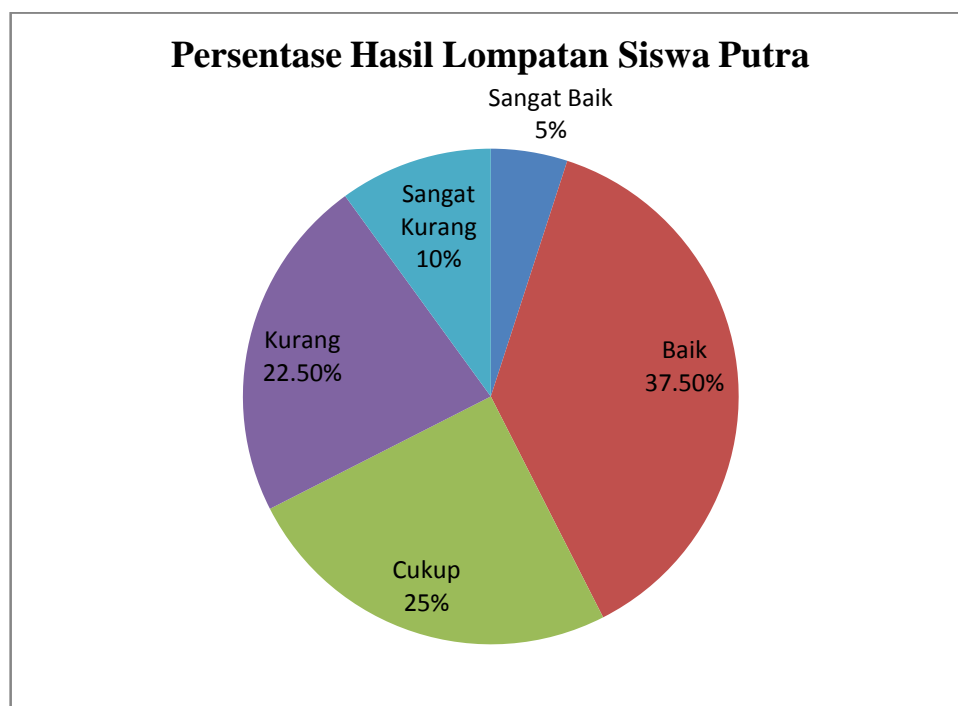
### Lampiran 13. Hasil Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Siswa Putra

#### Pengatagorian Raihan Lompat Jauh Siswa Putra

NO	NAMA	L/P	Hasil Raihan		KATEGORI
			Xi	cm	
1	IWN	L	3.71	371	Baik
2	RBP	L	3.73	373	Baik
3	IWN	L	3.22	322	Kurang
4	FZ	L	3.54	354	Cukup
5	FA	L	3.06	306	Sangat Kurang
6	FN	L	3.74	374	Baik
7	AI	L	3.84	384	Baik
8	DAP	L	3.12	312	Sangat Kurang
9	SY	L	3.81	381	Baik
10	ONY	L	4	400	Sangat Baik
11	GSR	L	3.35	335	Kurang
12	FRN	L	3.9	390	Baik
13	BAP	L	3.29	329	Kurang
14	FNA	L	3.78	378	Baik
15	RCM	L	3.76	376	Baik
16	BI	L	3.52	352	Cukup
17	MFUP	L	3.21	321	Kurang
18	EP	L	3.73	373	Baik
19	SNS	L	3.5	350	Cukup
20	TDP	L	3.47	347	Cukup
21	MAH	L	3.48	348	Cukup
22	MS	L	3.72	372	Baik
23	ITH	L	3.41	341	Kurang
24	AS	L	3.67	367	Cukup
25	FNR	L	3.73	373	Baik
26	LYA	L	3.5	350	Cukup
27	BPAS	L	3.41	341	Kurang
28	AGS	L	3.15	315	Sangat Kurang
29	RNA	L	3.14	314	Sangat Kurang
30	DAN	L	3.45	345	Cukup
31	HAR	L	3.4	340	Kurang
32	BOP	L	3.74	374	Baik
33	RBM	L	3.4	340	Kurang
34	MAR	L	3.72	372	Baik
35	DAP	L	3.76	376	Baik
36	NZD	L	3.32	332	Kurang
37	WA	L	3.51	351	Cukup
38	AS	L	4.25	425	Sangat Baik
39	NZ	L	3.54	354	Cukup
40	DS	L	3.76	376	Baik

### Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Baik	2	5%
2	Baik	15	37.50%
3	Cukup	10	25%
4	Kurang	9	22.50%
5	Sangat Kurang	4	10%



**Lampiran 14. Hasil Raihan Lompat Jauh Siswa Putri**

NO	NAMA	L/P	Hasil Raihan				Dalam cm
			#1	#2	#3	Xi	
1	AY	P	1.98	2.2	2.14	2.2	220
2	RZ	P	2	2.24	2.25	2.25	225
3	IN	P	2.43	2.82	2.49	2.82	282
4	SN	P	2.09	2.02	2.24	2.24	224
5	NA	P	2.61	2.48	2.42	2.61	261
6	NA	P	2.08	2.23	2.46	2.46	246
7	SA	P	2.41	2.38	2.54	2.54	254
8	MN	P	2.04	2.16	2.08	2.16	216
9	NF	P	2.34	2.46	2.63	2.63	263
10	YIF	P	2.15	2.24	2.09	2.24	224
11	FAV	P	2.16	2.38	2.32	2.38	238
12	SNR	P	2.26	2.16	2.39	2.39	239
13	TWL	P	2.2	2.06	2.22	2.22	222
14	SZ	P	2.45	2.38	2.28	2.45	245
15	AS	P	2.64	2.4	2.48	2.64	264
16	SPL	P	2.88	2.87	2.62	2.88	288
17	MA	P	2.01	2.14	2.26	2.26	226
18	UA	P	2.37	2.18	2.58	2.58	258
19	ADP	P	2.25	2.7	2.64	2.7	270
20	NASW	P	2.57	2.57	2.27	2.57	257
21	AA	P	2.1	2.38	2.24	2.38	238
22	APA	P	2.58	2.48	2.43	2.58	258
23	LA	P	2.36	2.4	2.16	2.4	240
24	SKR	P	2.4	2.24	2.32	2.4	240
25	AR	P	2.23	2.1	2.08	2.23	223
26	RS	P	2.16	2.28	2.4	2.4	240
27	ADR	P	2.18	2.39	2.52	2.52	252
28	IK	P	2.71	2.9	2.88	2.9	290
29	WDES	P	2.26	2.17	2.38	2.38	238
30	DSJ	P	3.02	2.94	2.86	3.02	302
31	VMJ	P	2.35	2.32	2.25	2.35	235
32	LNA	P	2.59	2.58	2.47	2.59	259

### Lampiran 15. Penentuan Rentang dan Katagori Siswa Putri

Rumus Dasar Penilaian norma dengan 1-5 katagori (Ngatman dan Andriyani, 2017:112)

<b>Rentang Norma</b>	<b>Katagori</b>
+ 1.5 SD Keatas	Sangat Baik
+ 0.5 SD s/d + 1.5 SD	Baik
- 0.5 SD s/d + 0.5 SD	Cukup
- 1.5 SD s/d - 0.5 SD	Kurang
Kurang dari - 1.5 SD	Sangat Kurang

$$\begin{aligned}
 n &: 32 \\
 xi &: 7937 \\
 xi^2 &: 1983677 \\
 &: 248.03
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD &= \frac{\sqrt{\pi (\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}}{\pi (\pi - 1)} \\
 &= \frac{\sqrt{32 (1983677) - (7937)^2}}{32 (32 - 1)} \\
 &= \frac{\sqrt{63477664 - 62995969}}{32 (31)} \\
 &= \frac{\sqrt{981695}}{992} \\
 &= \sqrt{485.58} \\
 &= 22.035870
 \end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi = 22.04

Perhitungan Penilaian Norma sesuai Rumus pada Siswa Putri

<b>Rentang Norma</b>	<b>Katagori</b>
> 281.09	Sangat Baik
255.02 s/d 281.09	Baik
237.01 s/d 255.02	Cukup
214.97 s/d 237.01	Kurang
< 214.97	Sangat Kurang

**Lampiran 16. Hasil Rekapitulasi Raihan Lompat Jauh Siswa Putri Siswa Putri**

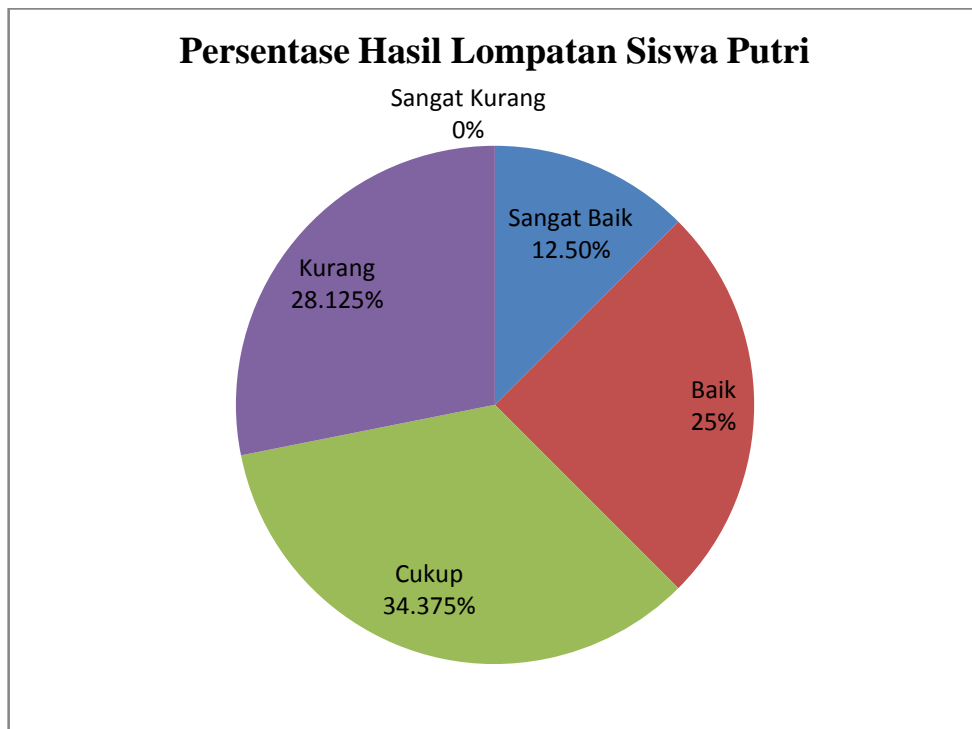
Pengatagorian Hasil Raihan Lompat Jauh Siswa Putri

NO	NAMA	L/P	Hasil Raihan		KATEGORI
			Xi	cm	
1	AY	P	2.2	220	Kurang
2	RZ	P	2.25	225	Kurang
3	IN	P	2.82	282	Sangat Baik
4	SN	P	2.24	224	Kurang
5	NA	P	2.61	261	Baik
6	NA	P	2.46	246	Cukup
7	SA	P	2.54	254	Cukup
8	MN	P	2.16	216	Kurang
9	NF	P	2.63	263	Baik
10	YIF	P	2.24	224	Kurang
11	FAV	P	2.38	238	Cukup
12	SNR	P	2.39	239	Cukup
13	TWL	P	2.22	222	Kurang
14	SZ	P	2.45	245	Cukup
15	AS	P	2.64	264	Baik
16	SPL	P	2.88	288	Sangat Baik
17	MA	P	2.26	226	Kurang
18	UA	P	2.58	258	Baik
19	ADP	P	2.7	270	Baik
20	NASW	P	2.57	257	Baik
21	AA	P	2.38	238	Cukup
22	APA	P	2.58	258	Baik
23	LA	P	2.4	240	Cukup
24	SKR	P	2.4	240	Cukup
25	AR	P	2.23	223	Kurang
26	RS	P	2.4	240	Cukup
27	ADR	P	2.52	252	Cukup
28	IK	P	2.9	290	Sangat Baik
29	WDES	P	2.38	238	Cukup
30	DSJ	P	3.02	302	Sangat Baik
31	VMJ	P	2.35	235	Kurang
32	LNA	P	2.59	259	Baik



### Rekapitulasi Hasil Raihan Lompat Jauh Siswa Putri

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	Sangat Baik	4	12.50%
2	Baik	8	25%
3	Cukup	11	34.375%
4	Kurang	9	28.125%
5	Sangat Kurang	0	0%



## Lampiran 17. Dokumentasi



Foto 1 & 2. Pengarahan dan Mempersiapkan siswa



Foto 3. Media pengambilan sampel



Foto 4. Proses pengambilan sampel





Foto 5 & 6. Proses Pelaksanaan Tes Lompat Jauh



Foto 7. Media kapur sebagai tempat tolakan



Foto 8 & 9. Pengukuran dari titil tolakan





Foto 10 & 11. Proses Pengukuran dari titik pendaratan



Foto 12. Peralatan yang digunakan dalam tes lompat jauh