

PERBANDINGAN TINGKAT KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KEMBANG TANJONG DENGAN SMA NEGERI 1 SIMPANG TIGA

Jafaruddin¹, Sumarjo²

Email: jafaruddin@unigha.ac.id

Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kemampuan Lompat Tinggi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan hasil kemampuan lompat tinggi antara siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas X pada SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dan SMA Negeri 1 Simpang Tiga berjumlah 44 orang terbagi dalam dua kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel diklasifikasikan atas, lompat tinggi sedang dan lompat tinggi rendah. Data yang dikumpulkan yaitu *vertical power jump test* dan kemampuan lompat tinggi. Teknik analisis data yang digunakan secara berturutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara siswa X pada SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dan SMA Negeri 1 Simpang terhadap kemampuan lompat tinggi pada siswa putra kelas X dan XI SMA Negeri 1 Simpang Tiga tahun pelajaran 2016/2016. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa skor rata-rata sebesar 77,63 dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 81,82% sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai bila dibandingkan dengan hasil lompat tinggi siswa SMA Negeri 1 Simpang Tiga dimana perolehan skor rata-rata kelas yaitu 62,00 dan persentase ketuntasan klasikal 54,54%.

Kata Kunci : Perbandingan, Lompat Tinggi.

A. Pendahuluan

Pelaksanaan olahraga merupakan suatu cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh manusia. Menurut Wahjoedi, (2000:58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Dari pendapat di atas, kebugaran jasmani dapat membentuk pola hidup manusia, membentuk manusia secara jasmani sekaligus secara rohani, karena didalam tubuh (jasmani) yang sehat terdapat jiwa atau pribadi sehat. Dalam kehidupan, kebugaran jasmani dapat menggambarkan keharmonisan kehidupan

seseorang. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang sehat, memandang cerah kehidupannya baik untuk masa kini maupun untuk masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan yang baik sesama masyarakat pada umumnya. Secara jasmani seseorang dikatakan sehat apabila seluruh proses fungsi organ pada tubuhnya berada dalam keadaan normal.

Cabang atletik nomor lompat tinggi merupakan salah satu materi cabang atletik yang diterapkan dalam proses pembelajaran penjaskes. Dalam cabang olahraga atletik secara garis besar terdapat empat unsur gerak yang mendasarinya, yakni jalan, lari, lompat, dan lempar. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Adi, dkk.(2008: 4) bahwa atletik (*athletics*) adalah induk dari olahraga dan

merupakan sekumpulan olahraga yang meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat, yang menjadi aktivitas tertua dalam peradaban manusia.

Terkait dengan unsur gerak lompat, maka nomor lompat yang selalu dilombakan ialah loncat galah (*pole vault*), lompat tinggi (*high jump*), lompat jauh (*long jump*), dan lompat jangkit (*triple jump*). Akan tetapi, pada penulisan ini, hanya akan memfokuskan pada lompat tinggi. Menurut Adi, dkk. (2008: 40) lompat tinggi ialah salah satu nomor atletik lompat yang memperagakan keterampilan melompati mistar/palang pada ketinggian tertentu. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung pada kemampuan peloncat dalam mengubah gerakan lari awalan menjadi gerakan bersudut pada saat menumpu, sehingga gerakan maju kedepan menjadi gerakan keatas. Sehubungan dengan itu, Tamat dan Mirman (2008: 2.59) mengemukakan tujuan lompat tinggi, yakni memproyeksikan berat badan si pelompat di udara dengan kecepatan bergerak kedepan secara maksimal.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dan SMA Negeri Simpang Tiga. Hal ini sangat penting mengingat pada usia remaja putra, yaitu antara usia 15, 16 sampai 19 tahun. Remaja banyak mengalami perubahan fisik dan stamina dimana ada perbandingan antara remaja usia 15/16 dan usia 17/18 dalam lompat tinggi. Dari paparan ini, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan Tingkat Kemampuan Lompat Tinggi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga".

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada perbedaan kemampuan lompat tinggi antara siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong

dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga? Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui perbedaan hasil kemampuan lompat tinggi antara siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga.

B. Lompat Tinggi

Pengertian lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat (Risa Anita, 2013: 727). Sebagai salah satu dari nomor lompat, lompat tinggi sama seperti lompat jauh yang terdiri dari unsur-unsur: lari awalan, menumpu, melayang (sikap badan diatas mistar), dan mendarat, tetapi dalam pelaksanaannya secara teknis berbeda. Misalnya, dalam lompat jauh awalnya dibutuhkan 30 meter sampai 40 meter, sedangkan dalam lompat tinggi cukup dengan 10-15 meter sehingga hal ini akan mempengaruhi kecepatannya juga.

Dalam melakukan lompat tinggi diperlukan teknik lompatan yang paling ekonomis dan efisien. Teknik lompatan ini sering disebut dengan gaya lompatan dalam lompat tinggi dikenal dengan beberapa gaya yang diantaranya: lompat langsung, gaya gantung, lompat gaya *eastern*, *cut off*, lompat gaya *straddle*, lompat gaya *western role* dan lompat gaya *flop*. Diantara gaya-gaya tersebut yang paling terkenal adalah lompat gaya *straddle* dan gaya *flop*, gaya paling mutakhir dikenal adalah gaya *flop*.

C. Peralatan Lompat Tinggi

Dalam olahraga atletik khusus lompat tinggi ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelum pelaksanaan dimulai. Adapun peralatan tersebut adalah sebagai berikut: 1) Lapangan, 2) Meteran dengan Mistar, 3) Matras.



Gambar 1 Peralatan lompat tinggi (Munasifah, 2000:26)

D. Pakaian dalam Lompat Tinggi

Pada umumnya untuk atletik, dipergunakan pakaian khusus olahraga. Baju bersih dan tidak tembus pandang di waktu basah, dibuat dengan khas dan

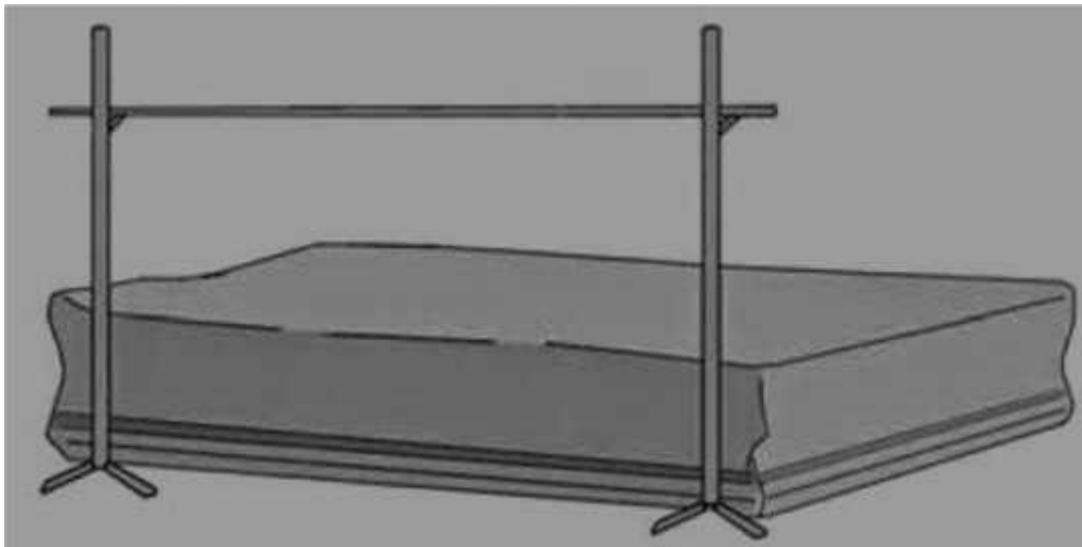
tidak terlalu ketat serta tidak terlalu besar. Para atlit lompat jauh boleh telanjang kaki, tetapi sebaiknya bersepatu untuk melindungi kaki dari cedera.

Gambar 2. Pakaian lompat tinggi (<http://3.bp.blogspot.com>)

E. Lapangan Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu cabang olahraga yang melakukan gerakan lompatan untuk mencapai

lompatan yang setinggi-tingginya. Ukuran lapangan sama dengan lompat jauh. Ukuran tinggi tiang mistar 2,5 meter, panjang mistar 3,15 meter.



Gambar 3 Lapangan lompat tinggi (Munasifah, 2000:27)

F. Teknik Dasar Lompat tinggi

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar dalam lompat tinggi adalah sebagai berikut: 1) Awalan, 2) Tolakan atau tumpuan, 3) Sikap badan diatas mistar, 3) Sikap Mendarat.

Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 7 sampai 9 langkah). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar.
- 2) Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya.
- 3) Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak keatas dengan lebih sempurna.
- 4) Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

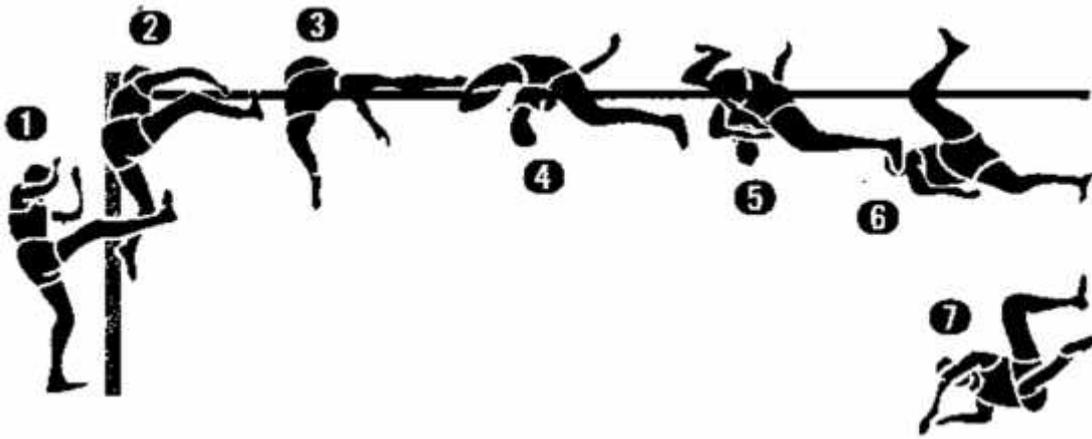


Gambar 4 Awalan (Munasifah,2000:28)

Tolakan atau Tumpuan

Untuk tolakan atautumpuan, posisi kaki sama dengan lompat yang lainnya, yakni harus kuat/keras dengan bantuan ayunan kedua tangan untuk membantu mengangkat seluruh badan. Bila tolakan menggunakan kaki kanan, maka awalan

harus dari sebelah kiri mistar. Pada waktu menolakkan kaki bersamaan dengan ayunan kedua tangan ke atas disamping kepala, dimana badan melompat ke atas dan membuat putaran 180 derajat dan dilakukan bersama-sama atau serentak.



Gambar 5. Tolakan atau tumpuan (Munasifah,2000:29)

Sikap Badan diatas Mistar

Sikap badan diatas mistar hendaknya terlentang dengan kedua kaki tergantung lemas, dagu agak

ditarik dekat dada, serta punggung berada diatas mistar seperti busur yang melenting.

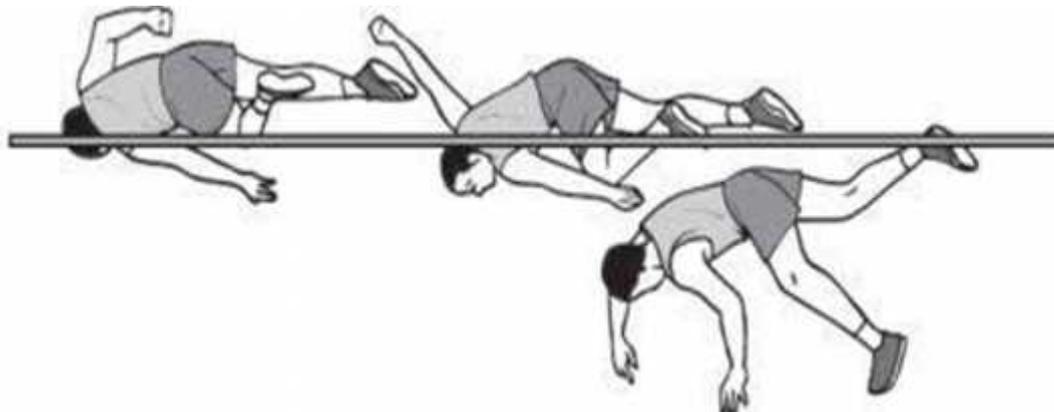


Gambar 6. Sikap badan di atas mistar (Munasifah, 2000:30)

Mendarat

Sebagai tempat untuk mendarat perlu mempersiapkan busa ukuran 5 x 5 meter dengan tinggi 60 cm guna menjaga keamanan dan keselamatan. Kemudian sikap yang perlu diperhatikan dalam melakukan pendaratan adalah punggung dan bagian belakang kepala kemudian

dilanjutkan guling kebelakang lalu berdiri. Sebelum melangkah meninggalkan matras, tidak ada salahnya melakukan teriakan untuk menghilangkan ketegangan. Setelah kondisi benar-benar tenang baru melangkah meninggalkan matras.



Gambar 7. Mendarat (Munasifah,2000:31)

G. Jenis dan Desain Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diangkat oleh peneliti, maka jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Saifuddin Azwar, 2001: 5). Penelitian ini menempatkan perbandingan tingkat kemampuan lompat tinggi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjung dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga.

H. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran meliputi: Tes dan pengukuran kemampuan lompat tinggi dari Andi Suhendro (1999: 2.56). Teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes unjuk kerja dasar lompat tinggi dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*). Lembar Penilaian Test Ketrampilan Lompat Tinggi

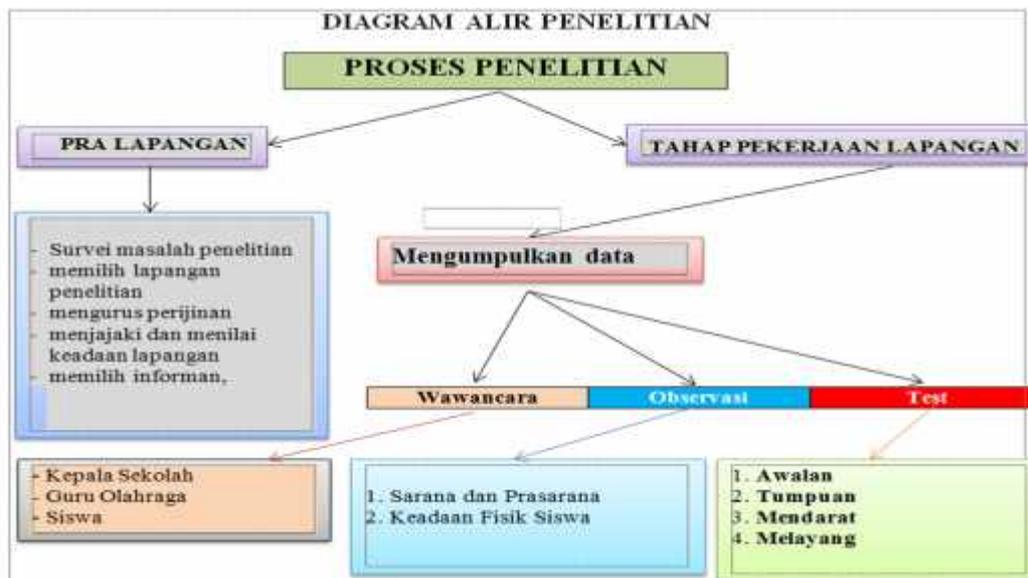
I. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap kemampuan lompat tinggi yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di

lapangan. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturut-turut yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau uraian singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah.

I. Bagan Alir dan Luaran Penelitian

Sejumlah kegiatan penelitian akan dijalankan secara berurutan. Bagan alir dan luaran penelitian yang ditargetkan ditunjukkan pada Gambar 3. Setiap kejadian, respon, dan hasil yang diperoleh selama melakukan penelitian dicatat dalam *logbook* dan didokumentasi dengan baik.



J. Hasil Penelitian

Tes Kemampuan Lompat tinggi siswa SMA Negeri 1 Kembang Tanjung

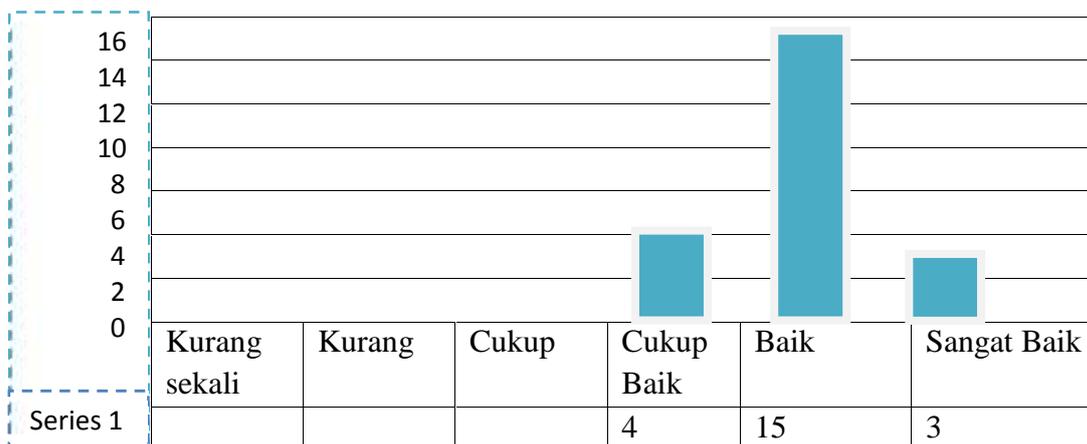
Dalam kegiatan tes ketrampilan lompat tinggi untuk mengetahui kekurangan, hambatan atau masalah yang masih di temukan, karena dalam penelitian ini di setiap akhir kegiatan diadakan penilaian. Tes berupa penilaian keterampilan melakukan lompat tinggi, dengan hasil:

1. Skor rata-rata dari tes keterampilan lompat tinggi di SMA Negeri 1 Kembang Tanjung adalah 86,66. Hal ini sudah menunjukkan adanya peningkatan kualitas pembelajaran materi lompat tinggi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjung, apa bila dibandingkan dengan hasil lompat tinggi siswa SMA Negeri 1 Simpang Tiga.

2. Skor tertinggi pada tes keterampilan lompat tinggi adalah 91,67 dan skor terendah 66,67. Data tes keterampilan lompat tinggi keseluruhan siswa kelas X terlampir.

3. Hasil tes keterampilan lompat tinggi siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjung yang masuk kedalam kategori sangat baik sebanyak 3 siswa atau sebesar (13,64%), kategori baik sebanyak 15 siswa atau sebesar (68,18%), kategori cukup baik sebanyak 4 siswa atau sebesar (18,18%) dan tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori cukup, kurang maupun kurang sekali.

Dari data di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini



Gambar 7 Diagram Batang Hasil Tes Keterampilan Lompat Tinggi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjung

Hasil tes keterampilan lompat Kembang Tanjong, dapat dilihat pada tinggi siswa Kelas X SMA Negeri 1 tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil tes keterampilan lompat tinggi siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong

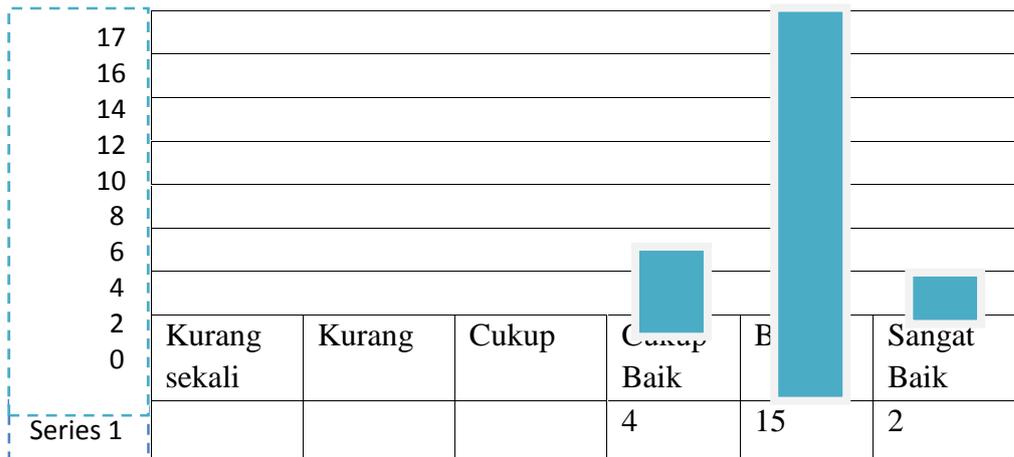
| No | Nomor Induk | Tes | |
|----|------------------------------|----------------|-------------|
| | | NA | KET |
| 1 | 02919 | 91.67 | Sangat Baik |
| 2 | 02937 | 83.34 | Baik |
| 3 | 02941 | 75.00 | Baik |
| 4 | 02942 | 75.00 | Baik |
| 5 | 02956 | 75.00 | Baik |
| 6 | 02959 | 75.00 | Baik |
| 7 | 02964 | 66.67 | Cukup Baik |
| 8 | 02968 | 83.34 | Baik |
| 9 | 02985 | 91.67 | Sangat Baik |
| 10 | 02991 | 75.00 | Baik |
| 11 | 10913 | 83.34 | Baik |
| 12 | 10917 | 75.00 | Baik |
| 13 | 10928 | 66.67 | Cukup Baik |
| 14 | 10080 | 75.00 | Baik |
| 15 | 10086 | 75.00 | Baik |
| 16 | 10088 | 91.57 | Sangat Baik |
| 17 | 10096 | 75.00 | Baik |
| 18 | 10103 | 66.67 | Cukup Baik |
| 19 | 10104 | 83.34 | Baik |
| 20 | 10104 | 66.67 | Cukup Baik |
| 21 | 10105 | 75.00 | Baik |
| 22 | 10111 | 83.34 | Baik |
| | | | |
| | Jumlah Nilai | 1708.39 | |
| | Rata-rata | 77.66 | |
| | Nilai Tertinggi | 91.69 | |
| | Nilai Terendah | 66.67 | |
| | Presentase Ketuntasan | 81.82% | |

Tes Kemampuan Lompat tinggi siswa SMA Negeri 1 Simpang Tiga

1. Skor rata-rata dari tes keterampilan lompat tinggi di SMA Negeri 1 Simpang Tiga adalah 85,55. Hal ini sudah menunjukkan adanya peningkatan kualitas pembelajaran materi lompat tinggi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Simpang Tiga, apabila dibandingkan dengan hasil lompat tinggi tahun sebelumnya.
2. Skor tertinggi pada tes keterampilan lompat tinggi adalah 90,57 dan skor terendah 55,57. Data tes keterampilan
3. Hasil tes keterampilan lompat tinggi siswa kelas X SMA Negeri 1 Simpang Tiga yang masuk kedalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar (10,64%), kategori baik sebanyak 17 siswa atau sebesar (70,18%), kategori cukup baik sebanyak 3 siswa atau sebesar (13,64%) dan tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori cukup, kurang maupun kurang sekali.

lompat tinggi keseluruhan siswa kelas X terlampir.

Dari data di atas dapat disajikan bawah ini:
dalam bentuk diagram batang seperti di



Gambar 8 Diagram Batang Hasil Tes Keterampilan Lompat Tinggi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Simpang Tiga

Hasil tes keterampilan lompat tinggi siswa Kelas X SMA Negeri 1

Simpang Tiga, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil tes keterampilan lompat tinggi siswa Kelas X SMA Negeri 1 Simpang Tiga

| No | Nomor Induk | Tes | |
|----|------------------------------|---------------|-------------|
| | | NA | KET |
| 1 | 18008 | 75.00 | Baik |
| 2 | 10003 | 75.00 | Baik |
| 3 | 10004 | 75.00 | Baik |
| 4 | 10005 | 90.57 | Sangat Baik |
| 5 | 11009 | 83.34 | Baik |
| 6 | 11007 | 75.00 | Baik |
| 7 | 11008 | 75.00 | Baik |
| 8 | 11009 | 83.34 | Baik |
| 9 | 12014 | 75.00 | Baik |
| 10 | 01211 | 66.67 | Baik |
| 11 | 13017 | 75.00 | Baik |
| 12 | 13013 | 66.67 | Baik |
| 13 | 14014 | 75.00 | Baik |
| 14 | 15015 | 91.57 | Sangat Baik |
| 15 | 15016 | 83.34 | Baik |
| 16 | 16017 | 83.34 | Baik |
| 17 | 17018 | 55.57 | Cukup Baik |
| 18 | 19019 | 75.00 | Baik |
| 19 | 18020 | 75.00 | Baik |
| 20 | 10011 | 83.34 | Baik |
| 21 | 19012 | 83.34 | Baik |
| 22 | 15013 | 66.67 | Baik |
| | | 1708.1 | |
| | Rata-rata | 76.66 | |
| | Nilai Tertinggi | 90.57 | |
| | Nilai Terendah | 55.57 | |
| | Presentase Ketuntasan | 80.81% | |

K. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan pada BAB sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut: Ada perbedaan lompat tinggi antara siswa kelas X SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dengan SMA Negeri 1 Simpang Tiga terhadap kemampuan lompat tinggi. Dari hasil tes yang telah dicapai siswa pada tes

akhir, yaitu skor rata-rata sebesar 77,63 dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 81,82% sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai bila dibandingkan dengan hasil lompat tinggi siswa SMA Negeri 1 Simpang Tiga dimana perolehan skor rata-rata kelas yaitu 62,00 dan persentase ketuntasan klasikal 54,54%.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahjoedi. (2000). Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Adi, Isbandi Rukminto, 2008. Intervensi Komunitas Pengembangan Masyarakat sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat. Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Cet. XIX). Jakarta: Universitas Terbuka.
- Risa Anita, 2013. Meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya straddle menggunakan balok berjenjang bagi siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara kecamatan Kertanegara kabupaten Purbalingga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 2 (11).
- Rusdin Pohan, 2007. *Metodologi Penelitian*, Sigli: PTI-AI Hilal.
- Azwar Saifuddin, 2001. *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suhendro, Andi, 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka. Tamat,
- Trisnowati dan Moekarto Mirman, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Cet. XIX). Jakarta: Universitas Terbuka.