



**EVALUASI KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI SISWA PUTRA  
KELAS X SMA NEGERI 6 TAKENONG  
KABUPATEN ACEH TENGAH**

**Iwan Tonadi<sup>1\*</sup>, Bustamam<sup>1</sup>, Muhammad Jafar<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

\*Corresponding Email: iwan.gayo@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian yang berjudul “Evaluasi Kemampuan Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah”. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa/siswi kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang berjumlah 80 (delapan puluh) orang, keseluruhan populasi yang ditetapkan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi tersebut dengan menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon yang berjumlah 36 (tiga puluh enam) orang. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kemampuan lompat tinggi. Pada awalnya pengolahan data dilakukan dengan mengkategorikan hasil tes dengan norma sesuai tabel skor tes kemampuan lompat tinggi dan dilanjutkan dengan perhitungan rata-rata dan persentase untuk setiap kemampuan lompat tinggi menggunakan statistik sederhana. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan lompat tinggi dapat diuraikan bahwa pada umumnya siswa memiliki rata-rata kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah berada pada kategori “Baik”. Tidak ada siswa memiliki kemampuan lompat tinggi yang baik sekali. atau 52.77%. dan siswa yang memiliki kemampuan memuaskan sebesar 47.22 %.

**Kata kunci:** Evaluasi, Kemampuan, Lompat Tinggi

**PENDAHULUAN**

Kegiatan olahraga tidak lepas dari kegiatan atletik yang merupakan cabang olahraga yang mendasar bagi cabang olahraga yang lain dan disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Sebutan tersebut adalah sangat berbasalan, karena dalam setiap cabang olahraga ada unsur atletik dan menjadi dasar dari unsur gerak dalam penampilannya, seperti jalan, lari, dan lompat.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor yang sangat bergengsi dan membutuhkan kelentukan-kelentukan tenaga eksplosive dalam melahirkan prestasi. Oleh karena itu, latihan dan penyusunan program latihan haruslah tepat sesuai dengan kebutuhan dalam nomor ini. Perencanaan program latihan bagi atlet harus didasarkan pada fungsi organ-organ tubuh dan perubahan yang terjadi setelah diberikan latihan-latihan tertentu.

Dalam hal ini soemosadjuno (1990 : 19) mengatakan bahwa : program latihan yang disusun harus sesuai dengan kebutuhan atlet masing-masing, dengan kecepatan pertumbuhan dan juga dengan kekuatan dan kelemahan atlet yang bersangkutan. Disamping gaya yang



dipergunakan bentuk tubuh atau tinggi badan, panjang ada tiga prinsip dasar yang harus diterapkan pada semua tingkat penampilan para atlet, yaitu (1) pembebanan progresif, (2) prinsip interval dan (3) kekhususan.

Dalam nomor lompat tinggi untuk melewati mistar ada 4 gaya yang sering dipergunakan oleh pelompat tinggi. Gaya-gaya yang dimaksud adalah seperti yang dikemukakan sunaryo (1989 : 108) yaitu : “ gaya stradle (gaya guling perut), gaya flop (gaya telentang), western roll (gaya guling sisi) dan eastern form (gaya gunting)”.

Gaya-gaya tersebut mempunyai kelemahan dan keunggulan tersendiri dalam menentukan prestasi lompat tinggi yang maksimal. Dengan demikian dapat dipertegas bahwa, nomor lompat tinggi, pencapaian prestasi yang baik dapat mempergunakan berbagai macam gaya tersebut yang kiranya sesuai dengan postur tubuh yang dimiliki namun perlu diketahui dari sekian banyak gaya yang ada khususnya dalam nomor lompat tinggi. gaya yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah gaya flop, karena gaya ini dianggap paling efektif untuk nomor lompat tinggi.

Disamping gaya yang dipergunakan, bentuk tubuh atau tinggi badan dan panjang tungkai sangat menentukan tingginya lompatan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Safwanhadi (1983 : 77) “Pelompat tinggi berusaha mengangkat pusat berat badannya lebih tinggi dari mistar, orang yang berbadan tinggi dan bertungkai panjang mempunyai pusat berat badan yang lebih dari yang bertumbuh pendek”. Sebab dengan memiliki kemampuan fisik yang lebih sempurna akan memudahkan siswa dalam melompat dengan hasil yang baik.

Di dalam permasalahan ini penulis khusus membicarakan masalah adanya kemampuan lompat tinggi di sekolah menengah atas dimana program mata pelajaran lompat tinggi sudah ada dalam kurikulum KTSP di sekolah menengah atas, selanjutnya kemampuan lompat tinggi di SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah sangat menarik untuk diketahui dan menurut pengamatan penulis ini sangat berhubungan dengan kehidupan sehari-hari siswa/siswi SMA Negeri 6 Takengon, karena jarak sekolah sangat jauh dari pemukiman tempat tinggal siswa/siswi SMA Negeri Takengon. Setiap pagi siswa pergi kesekolah dengan berjalan kaki melewati bukit-bukit untuk sampai di sekolahnya dan apabila mereka pulang dari sekolah ketika musim buah-buahan mereka memetik buah dengan melompat dan memanjat sesuai dengan jangkauannya. jadi peneliti sangat tertarik untuk mengetahui kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah.

Bertitik tolak pada masalah diatas penulis sangat tertarik ingin mengetahui sejauh mana kemampuan lompat tinggi siswa putra Kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah dengan memakai teknik lompat tinggi gaya Flop. Berdasarkan dari permasalahan diatas pada kesempatan ini penulis mengadakan penelitian dengan judul : “Evaluasi Kemampuan Lompat Tinggi Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2011/2012”.

## **KERANGKA PEMIKIRAN**

### **Pengertian Atletik**

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “**Athlon**” yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah athlon hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar “**Pentathlon**” atau “**Decathlon**”. Pentathlon memiliki makna panca lomba yakni perlombaan yang terdiri dari lima jenis lomba, sedangkan decathlon adalah Dasa lomba dengan perlombaan ini terdiri dari sepuluh jenis lomba (Andang suherman, 2001 : 5).



Istilah atletik yang digunakan di Indonesia pada saat ini diambil dari bahasa Inggris, yaitu Athletic yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Sementara di Amerika Serikat, athletic berarti pertandingan. Sedangkan istilah menyebut atletik di AS adalah Track and Field. Di Jerman istilah atletik. Di Jerman atletik diberi makna yang luas lagi yaitu berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain (Yudha Hendrayana, 2001).

Karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga bahkan ada yang menyebutnya sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga atau (mother of sport). Seiring dengan perkembangan zaman yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga, permainan dan kegiatan olahraga inti.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar. Oleh karena atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting diajarkan kepada siswa, dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi. Pembelajaran atletik di sekolah secara khusus dibina dikalangan siswa SMA melalui mata pelajaran pendidikan jasmani.

### **Sejarah Atletik**

Perkembangan atletik sejak zaman kuno hingga kini perlu, dipakai sebab ada pepetah yang mengatakan “ Bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai sejarah”. Dengan mengetahui masalah diharapkan dapat dibangkitkan kesadaran anak bangsa untuk menata masa depan yang lebih baik. Sejarah dunia mencatat bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai yang unik, telah dan melahirkan manusia yang untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang kaya raya. Atletik hanya terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar boleh dikatakan cabang olahraga yang tertua sama tuanya dengan usia manusia pertama di dunia. Hal ini sangat dipahami karena manusia saat itu harus berjalan, lari, lompat, dan lempar untuk mempertahankan hidupnya (Yudha M Saputra, 2001).

Jalan, lari, lompat dan lempar adalah bentuk gerakan yang tidak ternilai artinya bagi hidup manusia. Semua tercakup dalam atletik, bahkan gerakan-gerakan tersebut menjadi substansi dari semua cabang olahraga. Tentu saja penguasaan teknik dalam jalan, lari, lompat dan lempar pada waktu itu masih sangat sederhana. Demikian pula keadaan alat-alat dan fasilitas yang dipakai. Keadaan itu sangat berbeda dengan perkembangan atletik modern yang diurus dengan memanfaatkan ilmu dan teknologi.

Menurut para ahli sejarah, atletik sudah dilakukan di negeri Yunani pada abad ke – 6 sebelum Nabi Isa lahir. Pandangan ini didasarkan pada lukisan – lukisan pada zaman itu dan tulisan ahli filsafat yang bernama Xenophenes. Setelah Masehi, atletik belum dikenal oleh khalayak ramai. Namun memasuki abad ke-18 mulai dibentuk perkumpulan atletik di Inggris, sekaligus awal dimulainya perlombaan atletik. Bahkan setelah AS mendirikan perkumpulan pada tahun 1860 di San Fransisco semakin semaraklah kegiatan atletik di antero dunia. Sehingga dimasukkan ke dalam kegiatan olimpiade modern pertama pada tahun 1896 meskipun hanya diikuti oleh kaum pria saja. Sekarang ini tidak kurang dari 24 nomor diperlombakan dan 14 nomor untuk putri (Andang Suherman, 2001)

Di Indonesia atletik dikenal melalui bangsa Belanda yang menjajah kita pada waktu itu, atletik belum banyak dikenal karena hanya di lingkungan sekolah dan kementerian saja. Pada tahun 1943 mulai diselenggarakan perlombaan antar sekolah yaitu Gasemba dari Bandung,



Gasemma dari Yogyakarta dan Gasembo dari solo mulai saat itulah atletik diperlombakan di Indonesia, setelah Indonesia merdeka perkembangan atletik semakin pesat dengan berdirinya PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pada tahun 1950 di kota Bandung sejak saat itulah atletik digemari masyarakat sampai menjadi primadona masyarakat olahraga (Andang Suherman, 2001).

Di sekolah dewasa ini, atletik masih tetap menjadi kegiatan yang sering diberikan kepada siswa. Sekolah dapat menyesuaikan diri dengan fasilitas yang dimiliki. Atletik semacam ini dikenal dalam bentuk kegiatan yang murah, mudah dan masal. Dalam kondisi apapun sekolah bisa menyenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan atletik tentu saja guru harus perlu memiliki kreativitas dan inisiatif agar pembelajaran atletik ini tidak membosankan siswa, guru pendidikan jasmani harus mampu mengemasnya dalam bentuk kegiatan-kegiatan menarik. Pendekatan kompetisi menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang dapat guru kembangkan dalam pembelajaran atletik di SMA khususnya cabang olahraga lompat tinggi.

### **Pengertian Evaluasi**

Evaluasi dalam proses pembelajaran pada dasarnya memfokuskan bagaimana guru dapat mengetahui efektivitas hasil pengajaran yang telah ia lakukan. Melalui evaluasi guru, dapat diketahui sejauh mana siswa telah mencapai suatu tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Evaluasi berasal dari kata *evaluation* yang berarti “menilai”. Menilai lebih besar maknanya dari mengukur. Dengan “mengukur” kita akan mendapatkan gambaran sesuatu yang diukur secara kuantitatif atau jumlah, Masrial (1993:93). Sedangkan Drs Hartono Kasmadi (2005:93) menjelaskan bahwa :

Penilaian selalu dikaitkan dengan manusia yang hendak mencapai suatu target tertentu. Suatu proses pengamatan- pengukuran yang berkelanjutan sampai murid selesai belajar. Proses penilaian tidak akan berhenti belajar bahan pengajaran yang bersangkutan sehingga pemecahan kesulitan belajar murid tidak terlambat ditangani dan selalu dinyatakan “sehat” untuk belajar sampai kepada penilaian akhir belajar (*Evaluation*).

Menurut Tisnowati (1995:94) Penilaian adalah suatu usaha mendapatkan berbagai informasi secara berkala. Berkesinambungan dan menyeluruh tentang proses dan hasil dari pertumbuhan dan perkembangan yang telah dicapai oleh anak didik melalui program kegiatan belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa: “Evaluasi adalah usaha guru untuk mengetahui ukuran atau perbandingan guna mendapatkan gambaran tentang tujuan, target terhadap penguasaan bahan ajaran yang telah dicapai oleh anak didik. Kegiatan tersebut dilakukan dengan cara ulangan atau ujian. Pelaksanaannya dilakukan secara : berkala, berkesinambungan dan menyeluruh, dalam bentuk kuantitatif (jumlah), atau kualitatif (mutu), sesuai dengan ukuran tertentu.

### **Evaluasi Dalam Pendidikan jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

Proses dan hasil belajar merupakan dimensi atau parameter dari keberhasilan pelaksanaan program pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak berorientasi



kepada hasil semata, tetapi juga berorientasi kepada proses. Oleh karena itu, sudah semestinya evaluasi terhadap proses dan hasil belajar dilakukan secara simultan.

Evaluasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang selama ini dilakukan disekolah melalui tes teori (tes tulis) dan hasilnya dicantumkan dalam rapot tidak sesuai lagi dengan hakikat pembelajaran pendidikan jasmani. Evaluasi pendidikan jasmani harus mengacu pada karakteristik utamanya, yaitu dengan mengevaluasi aktivitas gerak siswa yang tidak semata-mata hanya berorientasi pada proses dan keberhasilannya melakukan gerakan atau tes tersebut.

Berdasarkan penyempurnaan kurikulum yang dilakukan pada tahun 1999, maka evaluasi mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah diatur dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Evaluasi pendidikan jasmani dilakukan dengan hanya melalui aktivitas jasmani, misalnya: teknik melempar bola kecil, bola besar, *pit ching*, dalam soft ball yang dapat dilakukan pada setiap catur wulan dari kelas awal hingga kelas akhir ( kelas I sampai kelas VI untuk SD, kelas I sampai III untuk SLTP dan SMA)
- b. Tidak dibenarkan untuk melakukan tes /ujian /EBTA mengenai teori olahraga misalnya: ukuran lapangan salah satu cabang olahraga dan lain-lain.
- c. Aspek yang dievaluasi adalah meliputi:
  - 1) Aspek pratikum, yaitu melakukan aktivitas jasmani/olahraga.
  - 2) Sikap-sikap positif (disiplin atau datang tepat waktu, kerjasama, jujur, sportif, berperilaku baik, taat peraturan atau ketentuan, sikap saling menghargai dan lain-lain).
  - 3) Perilaku hidup sehat (dilakukan melalui pengamatan sehari-hari)
  - 4) Kehadiran dan partisipasi.

### **Pengertian Lompat Tinggi**

Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat keatas dengan mengangkat kaki kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi dan secepat mungkin jatuh (mendarat). Lompat tinggi dilakukan dengan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai ketinggian tertentu. (Muhajir, 2006 : 131).

Sesuai dengan nama lompatannya, lompat tinggi bertujuan untuk melewati mistar yang setinggi-tingginya. Untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi ini banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukan lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif.

Dalam lompat tinggi terdapat bermacam-macam gaya atau cara melompat, berdasarkan pada sikap tubuh pelompat melewati mistar yang dipasang pada suatu ketinggian. digunakannya salah satu cara melompat oleh seorang pelompat, tiada lain dimaksudkan agar dapat melewati ketinggian mistar yang setinggi-tingginya. Sikap tubuh waktu melewati mistar dalam lompat tinggi sangat penting diperhatikan oleh setiap pelompat, yaitu agar dapat membawa atau mengangkat titik berat badannya setinggi-tingginya.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat tinggi atlet yang akan mengambil tiga langkah atau lima langkah sebagai ancang-ancang yang dipergunakan. Sedangkan langkah yang terakhir panjang, dan berat badan berada dibelakang dengan kekuatan yang maksimal dapat melakukan tolakan untuk melewati mistar. Setelah mistar di lewati maka bersiap-siap untuk berkonsentrasi dengan baik dalam melakukan persiapan mendarat.

### **Teknik Lompat Tinggi**

Dalam lompat tinggi terdapat bermacam-macam gaya atau cara melompat, yaitu bila kita lihat dari pada sikap tubuhnya si pelompat pada waktu melewati mistar yang dipasang



pada suatu ketinggian. Dipilihnya atau digunakannya salah satu cara melompat oleh seorang pelompat, tiada lain dimaksudkan agar dapat melewati ketinggian mistar yang setinggi-tingginya. Sikap tubuh waktu melewati mistar dalam lompat tinggi penting sekali diperhatikan oleh setiap pelompat, yaitu agar dapat membawa atau mengangkat titik berat badanan yang setinggi-tingginya.

Menurut Jerver (1982) mengemukakan : "Berdasarkan adanya sikap tubuh diatas mistar tersebut maka pelaksanaan dalam lompat tinggi dapat dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu lompatan secara gunting dan lompatan secara guling". Lompatan secara gunting adalah lompatan menggunakan tolakan dengan kaki yang terjauh dari mistar, sedangkan pada lompatan secara guling pelompat melakukan tolakan dengan kaki yang terdekat dengan mistar. Namun demikian perlu kita ketahui meskipun cara melakukan lompatan itu bermacam-macam, tetapi didalamnya terdapat unsur pokok yang sama yakni dalam hal :

1. Awalan atau anjang-ancang
2. Tolakan (take off)
3. Sikap badan diatas mistar (Clearance of the bar)
4. Sikap mendarat atau sikap jatuh (lending)

Setiap unsur saling berkaitandalam satu rangkaian urutan gerak yang harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes dan lancar untuk membentuk mekanisme lompat tinggi. Menurut Ken Doherty (1971) "gerakan awalan akan menghimpun kekuatan tolakan merupakan unsur gerak yang penting pada waktu melakukan lompat tinggi yang berpengaruh terhadap sikap tubuh pada waktu diatas mistar".

Prestasi lompat tinggi sangat erat kaitannya dengan kemampuan menolak pada otot tungkai, juga erat kaitannya dengan penguasaan unsur-unsur teknik lompat tinggi antara lain : gaya gunting (eastern cut off), gaya guling (western), gaya putar (straddle), dan gaya terlentang (flop). Untuk menjawab pertanyaan teknik mana yang secara biomekanika lebih menguntungkan. Apabila dilihat dari kenyataan sekarang, maka gaya straddle dan gaya flop adalah gaya pada nomor cabang lompat tinggi yang sering digunakan oleh pelompat tinggi. Sebagaimana (Jerver, 1982 : 155) mengemukakan "ada dua teknik yang sering digunakan oleh atlet juara yaitu teknik straddle dan teknik flop kedua gaya tersebut, straddle dan flop sama efesiennya untuk melompat melewati mistar".

### **Metode Pengajaran Dalam Lompat Tinggi**

Mengingat untuk melaksanakan lompat tinggi gaya flop ini dirasakan sangat sulit dan bahkan membahayakan terutama bagi atlet pemula atau para pelajar, maka secara khusus dikemukakan mengenai pentahapan di dalam pengajarannya di dalam mengajarkannya. Yaitu menerapkan di sekolah dengan menggunakan sarana yang cukup memadai. Menurut Aib Syarifuddin (1992) pentahapan cara mengajar lompat tinggi gaya flop antara lain sebagai berikut :

1. Lari awalan (run-up)

Untuk mengajarkan lari awalan dapat di lakukan dengan cara :

- a. lari berbelok-belok ke kiri dan ke kanan
  - b. lari menikung ke kiri atau ke kanan
2. Menolak dan Memutar Badan
    - a. Apabila menolak dengan kaki kanan mengambil awalan atau anjang-ancang dari kanan, sebaliknya bila menolak dengan kaki kiri awalan dari kiri
    - b. Melompat ke atas sambil memutar badan 180 derajat ke kiri atau ke kanan. Kedua tangan diayun ke atas di belakang kepala, misalnya keranjang bola basket, tiang gawang sepak



bola, dinding tembok dan lainnya dengan salah satu diangkat ke atas sambil diputar kedalam,

c. Latihan tersebut di atas dilakukan tanpa awalan, awalan beberapa langkah dan dilakukan secara berulang-ulang hingga baik dan benar.

3. Latihan Melompat tanpa mistar

Sikap pemulaan berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka sedikit, lutut agak dibengkokkan kedua tangan lemas kebawah agak ke belakang, punggung menghadap ke kasur karet membelakngi bak lompatan yang terbuat dari karet busa.

4. Latihan Melompat Memakai Mistar

Untuk latihan melompat memakai mistar cara melakukannya sama seperti latihan tanpa mistar, hanya sekrang dilakukan dengan menggunakan mistar yang dimulai dengan ketinggian yang sesuai.

5. Latihan melompat dengan awalan

Apabila lompat tinggi gaya flop dengan tanpa menggunakan awalan tersebut sudah dapat dilakukan dengan baik dan cepat, luwes dan lancar maka latihan berikutnya coba melakukan dengan tiga langkah. Apabila sudah dilakukan dengan tiga langkah cepat, tepat dan lancar naikkan ketinggian misatar dengan jumlah langkah ditambah sesuai dengan ketinggian mistar yang dilompatinya.

6. Sikap mendarat (Lending)

Untuk sikap mendarat atau jatuh lompat tingi sebenarnya tidak mempunyai arti yang penting karena tugas pelompat itu dapat dikatakan selesai pada saat pelompat melewati mistar yang harus dilompatinya. Namun untuk menjaga dan menghindari kecelakaan atau cidera yang tidak kita inginkan, maka diperlukan adanya suatu usaha agar ketika mendarat pelompat tidak mengalami kecelakaan.

Salah satu usaha untuk menghindarkan kecelakaan sewaktu mendarat setelah melewati ketinggian antara lain :

1. Pelompat harus mendarat dengan kaki melentur dan mengepar kecuali pada lompat tinggi gaya flop
2. Berguling ke depan, ke belakang, ke samping sesuai pada waktu mendarat dan sesuai dengan gaya lompatan yang dilakukan.
3. Untuk lompat tinggi gaya gunting dan gaya guling sisi, masih memungkinkan mendarat pada bak pasir, akan tetapi gaya guling perut bagi pelompat-pelompat tinggi yang bertaraf nasional maupun internasional sudah menggunakan bak lompatan yang terbuat dari karet busa yang sesuai dengan peraturan yang ditetapkan, untuk lompat tinggi gaya flop mutlak bak lompatan itu harus terbuat dari karet busa yang berukuran 4,50 x 4 x 0,60 meter minimal.

### **Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Tinggi**

Masalah prestasi lompat tinggi tidak asing lagi bagi penggemar olahraga. Seperti yang dikemukakan di atas semua teknik lompat tinggi mempunyai tujuan untuk memenangkan ketinggian setinggi mungkin karena itu mempertahankan titik berat badan serendah mungkin. Faktor-faktor kondisi fisik merupakan syarat-syarat yang tidak hanya dibutuhkan mengangkat badan setinggi mungkin dari tanah. “Prinsip-prinsip selanjutnya harus diperhatikan seperti kecepatan ancang-ancang yang tinggi, tenaga loncatan yang mutlak dan kemampuan mengangkat dari kaki, memungkinkan tinggi posisi ini semakin besar keuntungan yang dimiliki oleh pelompat bertungkai panjang” (Bernhard, 1986 : 156).



Dari uraian diatas, suatu kecepatan anchang-ancang yang tinggi itu mempunyai arti, apabila waktu menggunakan tenaga kecepatan anchang-ancang diadakan pemberhentian sehingga tenaga yang horizontal dapat diubah menjadi tekanan tenaga kearah vertikal.

Pada dasarnya faktor-faktor yang secara langsung mempengaruhi prestasi lompat tinggi seperti tinggi badan, daya ledak otot tungkai dan pemanfaatan teknik lompatan menyebabkan lompat tinggi menapat kemajuan pesat, sehingga rekor demi rekor dapat dipecahkan. Menurut Kosasi (1985 : 76) mengatakan bahwa : faktor-faktor yang secara langsung menunjang prestasi lompat tinggi adalah “ tinggi badan yang panjang, power dan kekuatan yang maksimal, efisiensi teknik lompatan dan kesempurnaan teknik. Selain itu berusaha memanfaatkan elemen-elemen ayunan secara maksimal”.

Berdasarkan pendapat diatas, berikut penulis akan menguraikan lebih jelas mengenai faktor-faktor sebagai berikut :

a. Tinggi Badan Dan Panjang

Pada dasarnya pelompat tinggi berusaha mengangkat pusat berat badannya lebih tinggi dari mistar. Atlet yang berbadan tinggi dan bertungkai panjang mempunyai berat badan lebih dari atlet yang bertumbuh pendek. Berkaitan dengan masalah tersebut Safwanhadi (1985 : 77) mengemukakan bahwa : “kecepatan melompat berbanding langsung dengan panjang tungkai dan berbanding terbalik dengan masa benda yang melintas, maka jelas pelompat tinggi sebaiknya berbadan tinggi, bertungkai panjang dan berbobot ringan serta otot harus kuat”.

b. Daya Ledak Otot tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam menggerakkan maksimal, perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya, juga bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan kali kecepatan.

Daya ledak otot tungkai merupakan gerakan yang dihasilkan secara eksplosif dan berlangsung dalam kondisi yang dinamis gerakan-gerakan ini dapat terjadi pada waktu memukul, menarik, melompat dan pemindahan tempat atau seluruh tubuh, seperti yang dikatakan oleh Calode Bauchard dkk, yang disalurkan oleh Sajoto (1975 : 34) bahwa : “ Daya ledak otot (Muscular power) adalah kualitas memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif, intensitas kontraksi otot tergantung kepada pengerahan sebanyak mungkin motor unit serta volume otot”.

Dengan demikian jelaslah bahwa daya ledak otot sangat penting terutama daya ledak otot tungkai dalam permainan bola voly. Karena dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang besar akan memperoleh lompatan yang tinggi. Menurut Balley (1986 : 20) menegaskan : “Semakin besar kekuatan atlet semakin jauh dan semakin cepat ia melempar bola atau semakin jauh ia melompat”.

c. Kesempurnaan Teknik Melewati Mistar

Dengan demikian penyempurnaan teknik melewati mistar akan menghasilkan lompatan yang baik. Teknik lompatan dikatakan sempurna kalau jarak titik berat atlet dengan mistar pada pundak parabola lompat itu minimal. Posisi tertinggi dari pusat gaya berat tubuh, hendaknya terletak langsung diatas mistar. JerVer (1975: 75) menjelaskan bahwa : “efisiensi loncatan pada lompat tinggi sangat tergantung pada kemampuan meminimalkan jarak antara mistar dan pusat gaya tubuh. Banyak ragam teknik yang dapat digunakan untuk kesempurnaan dalam melewati mistar dalam lompat tinggi namun tujuan utama dari berbagai tehnik itu adalah : 1)Badan seakan-akan terlempar mundur melintasi mistar, setelah menolak dari tanah, 2) Badan di atas mistar terlentang agak serong di atas mistar, jadi perut dan muka menghadap keatas. 3) Kedua lengan diayun ke atas disamping kepala dan terbuka. 4) Kepala menengok kekiri, yaitu bila kaki tolak kaki kanan dan mata melihat jari-jari. 5) Kedua tungkai agak terbuka, tungkai



bawah tergantung dengan santai di bawah lutut. 5) Sikap seluruh badan seperti sikap melenting atau menggantung (hang style) pada cabang lompat jauh

Setelah menolak, tubuh bergerak keatas dan terjadi penubahan posisi tubuh dari yang hampir vertikal ke posisi horizontal untuk dapat melewati mistar secara sempurna, sementara itu terjadi putaran pada poros bahu dan panggul sambil bergerak menuju kearah mistar dengan sikap badan agak pasif dan mengendur. Berdasarkan penjelasan di atas, maka urutan gerak yang harus diperhatikan dalam lompat tinggi adalah dimulai dari awalan, tolakan, saat melewati mistar dan mendarat. Urutan gerak ini merupakan teknik yang harus dikuasai atlet melalui berbagai latihan. Dengan semakin baik menguasai teknik lompat tinggi, maka semakin efektif dan efisien dalam cabang olahraga dalam olahraga lompat tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian deskriptif, yaitu suatu tinjauan tentang kemampuan yang dimiliki individu yang muncul pada saat sekarang. Dalam hal ini Arikunto (2002 : 25) mengemukakan bahwa “Penelitian deskriptif, peneliti ingin mengetahui keadaan sesuatu, mengenai apa dan bagaimana tentang subjek penelitian”. Artinya penelitian ini berusaha untuk menerangkan dan menjelaskan suatu gejala atau peristiwa yang sedang berlangsung”.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon dengan cara tes kemampuan lompat tinggi.

Setelah semua data terkumpul melalui observasi, langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah mengkategorikan hasil yang telah terkumpul sesuai dengan norma sesuai dengan bintang masing-masing. Setelah itu, dilakukan penghitungan persentase untuk setiap kemampuan lompat tinggi siswa putra yang telah di tes dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1992:67) :

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

Keterangan:	P	=	Persentase
	f	=	Frekuensi
	N	=	Jumlah Sampel
	100%	=	Bilangan tetap

Kemudian data tersebut dideskripsikan serta ditafsirkan untuk dapat diambil kesimpulan atas pertanyaan penelitian. Dalam memberikan penafsiran dimulai dari bilangan terbesar sampai bilangan terkecil dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1992:67) sebagai berikut:

- 100 % disebut seluruhnya
- 80 - 99 % disebut pada umumnya
- 60 - 79 % disebut sebagian besar
- 50 - 59 % disebut lebih dari setengah
- 40 - 49 % disebut kurang dari setengah
- 20 - 39 % disebut sebagian kecil
- 0 - 19 % disebut sedikit sekali



## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian yang telah penulis rata-ratakan dan telah dipersentasekan di atas, peneliti akan membahas secara rinci berdasarkan pertanyaan penelitian pada bab sebelumnya sebagai berikut:

Berdasarkan hasil tes kemampuan lompat tinggi yang ditemukan di lapangan dan telah dideskripsikan maka tes kemampuan lompat tinggi dapat diuraikan bahwa rata-rata kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah berada pada kategori “Baik”. Tidak ada seorang pun siswa memiliki kemampuan lompat tinggi baik sekali. Lebih dari Setengah siswa memiliki kemampuan lompat tinggi yang baik atau 52,77%. Dan kurang dari setengah siswa putra SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah memiliki kemampuan lompat tinggi yang memuaskan sebesar 47.22%.

Dari uraian tersebut di atas, menunjukkan bahwa kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon berada pada kategori baik. Maka jelas dari hasil penelitian ini, bahwa kemampuan lompat tinggi di SMA perlu adanya program latihan untuk menunjang lompatan yang lebih baik lagi kedepannya.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil tes kemampuan lompat tinggi siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah berada pada kategori “Baik”. Tidak ada seorang pun siswa memiliki kemampuan lompat tinggi baik sekali. Lebih dari Setengah siswa memiliki kemampuan lompat tinggi yang baik atau 52,77%. Dan kurang dari setengah siswa putra SMA Negeri 6 Takengon Kabupaten Aceh Tengah memiliki kemampuan lompat tinggi yang memuaskan sebesar 47.22%.

### Saran

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyarankan beberapa hal, sebagai berikut:

Diharapkan dapat kepada Seluruh instansi di sekolah- sekolah dapat melengkapi sarana dan prasarana guna untuk memudahkan proses pembelajaran lompat tinggi. Melakukan evaluasi secara berkala untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan lompat tinggi siswa SMA. Kepada para guru pendidikan jasmani diharapkan untuk lebih meningkatkan program latihan untuk menunjang kemampuan lompat tinggi di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A (1985 : 39), *Olah Raga Untuk Pembina, Pelatih dan Penggemar*, Cetakan ke II, PT. Sastra Hudaya, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, (1991), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT. Bina Aksara, Jakarta
- Bern Hard,Guenter, (1986 : 156), *Atletik, prinsip dasar latihan lompat tinggi, jauh, jangkit dan lompat galah*, Dahara Prize
- Ballestros, (1979) , *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta PASI
- Balley, James A, (1986 : 20), *Pedoman Atletik*, Cetakan pertama, Dahara Prize Semarang



- Carr A, Gerry, (1991 : 133), *Atletik Untuk Sekolah*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Gutrie, Mark, (2008 :123), *Sukses Melatih Atletik*, Pusataka Insan Madani : yogyakarta
- Harsono (1992), *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*, Depdikbud P2 LPTK : Jakarta
- Hendrayana, Yudha (2001) *Pendekatan Pembelajaran Atletik Untuk SLTA*, Dinas Pendidikan
- Irianto, Agus, (1988), *Statistik Pendidikan*, Jilid I Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dikti P2 LPTK : Jakarta
- Jerver, J (1975 : 75), *Belajar dan Berlatih Atletik untuk coach, Atlet, Guru Olahraga dan Umum*, Pioner jaya : Bandung
- Jerver (1982 : 155), *Aletik, Pendekatan permainan dan kompetisi untuk siswa SMA*, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas 2011
- Kosasih, Engkos, (1985 : 76), *Olahraga dan Teknik dan Program Latihan*, PT. Akademi Pressindo : Jakarta
- Mc. Mane, F. (1982: 147), *Dasar-dasar Atletik*, Angkasa Raya, Bandung.
- Muhajir, (2006 :145), *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jilid 1*. Erlangga : Jakarta.
- Muhajir, (2006 :131), *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jilid 3*. Erlangga : Jakarta.
- Munasifah, (2008 : 4), *Atletik untuk sekolah*, Erlangga : Jakarta
- Riduwan, (2005 : 160), *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*, Alfabeta : Bandung
- Sumosadjono, S (1990 : 19) *Pengetahuan Praktis kesehatan Dalam Olahraga*,
- Safwanhadi, (1983 : 77), *Olahraga dan Teknik dan Program Latihan*, PT. Indonesia : Jakarta
- Saputra, M Yudha (2001) *Pendekatan Pembelajaran Atletik Untuk SLTA* ,Dinas Pendidikan, Cetakan Ke II
- Sajoto, Muhammad (1975 : 34), *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga Dahara*, Dahara Prize : Semarang
- Sunaryo (1979 : 108), *Sejarah, Tehnik dan Metodik, Untuk SGO*, Departemen Pendidikan dan kebudayaan : Jakarta
- Suherman, Andang (2001), *Pendekatan Pembelajaran Atletik Untuk SLTA*, Dinas Pendidikan