



Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok

Imam Abdul Hafidz^{1*}, Muhammad Mury Syafei², Rolly Afrinaldi³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang , Jawa Barat 41361, Indonesia.

*E-mail 1610631070093@student.unsika.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid 19 yang sedang terjadi menjadi salah satu latar belakang penelitian ini dilakukan, dimana ketika semua orang diharuskan untuk tinggal di rumah dan penelitian tatap muka tidak memungkinkan, maka penelitian ini juga dilatarbelakangi oleh pandangan yang menganggap Pendidikan Jasmani menjadi sekedar gerak di dalamnya, padahal tidak hanya itu dalam Pendidikan Jasmani terdapat tiga unsur, yaitu unsur gerak, pengetahuan, dan juga sikap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survei yang peneliti lakukan di SMAN 1 Rengasdengklok. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah survei, tehnik pengumpulan data berupa angket yang disebar secara daring, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas sebelas SMAN 1 Rengasdengklok, sampel yang digunakan adalah siswa kelas sebelas sebanyak 78 orang siswa, dengan pengambilan sampling probability sampling, data pada penelitian ini dianalisis dengan statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh di SMAN 1 Rengasdengklok ada dalam kategori "sedang" diskala keseluruhan dengan presentase 30 siswa (38.46%).

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Pengetahuan, Pembelajaran Atletik

Survey of Student Knowledge of Athletic Learning in Long Jump Numbers at SMAN 1 Rengasdengklok

Abstract

The Covid 19 pandemic that is happening is one of the backgrounds for this research being carried out, where when everyone is required to stay at home and face-to-face research is not possible, then this research is also motivated by a view that considers Physical Education to be just movement in it, even though it is not only that in Physical Education there are three elements, namely the elements of movement, knowledge, and also attitude. The three of them are related and must be in prison in order to achieve good learning, so in the survey research that the researchers conducted at SMAN 1 Rengasdengklok aimed to determine the level of students' knowledge of the long jump athletic learning. In this study the researchers used quantitative descriptive research, the method used was a survey, data collection techniques in the form of questionnaires distributed online, the population in this study were the eleventh grade students of SMAN 1 Rengasdengklok, the sample used was the eleventh grade students of 78 students, with sampling probability sampling, the data in this study were analyzed by descriptive statistics with percentages. The results of this study indicate the level of students' knowledge of athletic learning in long jump numbers at SMAN 1 Rengasdengklok is in the "medium" category with a total scale of 30 students (38.46%).

Key words: Physical Education, knowledge, Athletic Learning

PENDAHULUAN

Peran pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan (Iqbal, *et al*, 2019: 110). Sedangkan (Hartoto, *et al*, 2021: 52) menurut pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Oleh sebab itu diciptakanlah suatu lingkungan yang memungkinkan untuk menstimulus potensi-potensi positif yang dimiliki peserta didik agar dapat berkembang dan teraktualisasi dalam tingkah laku yang positif, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik dalam bentuk pendidikan (Bandi, 2011: 1-2).

Menurut (Anggi, 2017: 2) terdapat banyak faktor yang juga berperan dalam peningkatan kualitas pendidikan secara umum, beberapa faktor tersebut adalah faktor tujuan pendidikan, pendidik, peserta didik, alat pendidikan, lingkungan. Jadi, pendidikan merupakan sebuah sistem yang tidak dapat dijalankan jika salah satu subsistem tersebut memiliki permasalahan dan mengakibatkan tidak optimalnya peran setiap subsistem untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan. Didalam pendidikan khususnya di sekolah Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat penting, Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik (Kasanudin, *et al*, 2020: 2).

Didalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari, aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, kesehatan. Ruang lingkup pendidikan jasmani terdapat poin aktivitas atletik, yang termasuk didalamnya terdapat materi pembelajaran atletik nomor lompat jauh. lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat olahraga atletik, lompat jauh juga

dilombakan dalam berbagai lomba olahraga dalam negeri maupun luar negeri termasuk olimpiade.

Menurut (Rina, *et al*, 2016) (Sukirno, 2018: 111) atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerak-an yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of sport*), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditingkat sekolah memiliki banyak materi pembelajaran diantaranya adalah atletik. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat, lempar (Tika Musiandi, 2020: 31).

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Nurfauzan, 2018: 256). Berdasarkan pengertian di atas lompat jauh merupakan salah satu cabang dari atletik dengan tujuan melompat sejauh-jauhnya, dengan unsur-unsur pokok teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan (Puspitasari, 2016: 12).

Lompat jauh merupakan gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak daratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat berbagai macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.

Lompat jauh juga merupakan bagian dari kurikulum di pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah. Seperti diketahui bahwa penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi yang

diajarkan di sekolah mulai jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Materi ini diberikan sebagai bahan ajar guna mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes, yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah dan hasil belajar yang baik. Lompat jauh banyak digemari oleh siswa karena cabang ini lebih mudah pelaksanaannya jika dibandingkan dengan olahraga permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran dan latihan lompat jauh, siswa diharapkan bisa melakukan gerakan lompat jauh secara berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada pada lompat jauh, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang maksimal (Ridwan, 2017: 70).

Empat unsur gerakan lompat jauh yaitu yang pertama awalan, awalan adalah gerak an pertama dalam lompat jauh berupa gerakan lari menuju papan tolakan, selanjutnya tolakan, setelah tadi berlari digerakan awalan selanjutnya setelah sampai ke papan tolak kita harus melakukan tolakan menggunakan satu kaki terkuat, gerakan setelah tolakan yaitu melayang di udara, setelah kita berlari dan bertolak maka otomatis tubuh kita akan terlontar ke udara atau melayang, langkah terakhir dalam rangkaian gerakan lompat jauh yaitu mendarat, semua rangkaian gerakan sangat penting dan sangat berpengaruh terhadap hasil akhir.

Menurut (Bastaman, 2016: 1455) pengetahuan merupakan segi kemampuan yang berkaitan dengan aspek intelektual (kecerdasan) yang terdiri dari enam aspek yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Sedangkan menurut (Simatupang, 2016: 35) pengetahuan merupakan kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan obyek dengan tepat dan merepresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu obyek. Pengetahuan adalah hasil proses belajar dari pengalaman, nilai, informasi dan beberapa data yang dilakukan dengan menggunakan panca indera terhadap objek tertentu (Juriana, *et al*, 2018: 33).

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif menggunakan metode pormula matematik, khususnya dalam bentuk statistik, sebagai metode utama untuk menarik kesimpulan penelitian. metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme,

digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan metode *survey*, penelitian *survey* adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, dan data yang dipelajari merupakan data sample yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relative, distribusi, dan hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis. lalu pengambilan data dilakukan menggunakan angket yang akan diisi oleh sampel yang telah ditentukan

Kata populasi dapat di artikan sebgai sekelompok orang atau penduduk yang menempati wilayah tertentu. Dalam statistika, kata populasi merujuk pada sekupulan individu dengan karakteristik khas yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2015). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek datau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Rengasdengklok, yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 359 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi (Sugiyono, 2015). Sedangkan teknik sampling yang di kemukakan oleh, mengatakan bahwa teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. “Teknik sampling padadasarnya di kelompokan menjadi dua jenis yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*”.

Teknik sampel yang di gunakan pada penelitian ini yaitu *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel. Perhitungan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sehingga diketahui sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Rengasdengklok sebanyak 78 siswa.

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Menurut (Sugiyono, 2015), definisi variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian ini adalah:

1. Variabel X : Tingkat pengetahuan
2. Variabel Y : Atletik nomor lompat jauh

Penelitian ini bersifat jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa pada pembelajaran penjas atletik nomor lompat jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. Penelitian deskriptif merupakan penelitian paling sederhana, dibandingkan dengan penelitian – penelitian yang lain, karena peneliti tidak melakukan apa – apa terhadap objek atau wilayah yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket atau kuisisioner yang digunakan dengan sifat tertutup. kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada respon den untuk di jawabnya.

Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner tertutup yang berisi sejumlah pertanyaan dengan alternative jawaban, B (Benar), dan S (Salah). Data yang dikumpulkan dalam penelitian kali ini berupa data tentang tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMAN 1 Rengasdengklok terhadap olahraga atletik nomor lompat jauh.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Data di analisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan di kategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah langkah yang di gunakan yaitu: (1) menskor jawaban (2) menjumlah skor jawaban berdasarkan factor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus

Untuk mencari besarnya (presentase) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :
 P = Angka presentase
 F = frekuensi sedang di cari presentasinya
 N = (jumlah frekuensi / banyaknya individu)

Jumlah pertanyaan pada tes ini berjumlah 30 butir soal. Skor untuk setiap jawaban yang benar adalah 1, dan untuk jawaban salah adalah 0. Sehingga skor maksimal jika semua benar adalah 30, dan jika skor semuanya salah adalah 0. Untuk memberikan makna pada skor yang ada, di butuhkan bentuk pengkategorian menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari 5 kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. pengkategorian tersebut dengan menggunakan *mean* (M) dan standar deviasi (SD).

Adapun rumus *mean*, adalah sebagai berikut :

$$Mx = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan :

Mx = mean yang kitacari

$\sum fx$ = jumlah dari hasil perkalian antara *mid point* dari masing-masing interval, dengan frekuensinya.

N = Number of cases

Rumus untuk mencari standar deviasi adalah sebagai berikut :

$$SD = \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Keterangan :

SD = standar deviasi

$\sum f x^2$ = jumlah hasil perkalian antara frekuensi masing-masing skor, dengan deviasi skor yang telah di kuadratkan.

N = Number of cases

Tabel 1. normapengkategorian

Interval	Kategori
M+1,5 SD < X	Sangattinggi
M + 0,5 SD < X	Tinggi
M + 1,5 SD	Sedang
M- 1,5 SD < X	Sedang
≤M + 0,5 SD	Rendah
M- 1,5 SD < X	Rendah
≤ M -0,5 SD	Sangatrendah
X ≤ M - 1,5 SD	Sangatrendah

Keterangan : M = mean/ rerata

SD + standardeviasi

X = subjek

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI di SMAN 1 Rengasdengklok diketahui sebanyak 8 siswa (10.26%) memiliki tingkat pengetahuan atletik nomor lompat jauh yang sangat tinggi,

sebanyak 23 siswa (29.49%) memiliki kategori tinggi, sebanyak 30 siswa (38.46%) memiliki kategori tingkat pengetahuan atletik nomor lompat jauh yang sedang, sebanyak 13 siswa (16.67%) memiliki kategori yang rendah, dan sebanyak 4 siswa (5.13%) memiliki kategori tingkat pengetahuan atletik nomor lompat jauh yang sangat rendah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XI SMAN 1 Rengasdengklok memiliki tingkat pengetahuan atletik nomor lompat jauh dalam kategori sedang.

SIMPULAN

Dalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari, aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, Kesehatan. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh di SMAN 1 Rengasdengklok ada dalam kategori "sedang" diskala keseluruhan dengan presentase 30 siswa (38.46%).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Setia Lengkana, N. S. N. S. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Bastaman Sasmito Aji, M. . W. (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan:Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(7), 1449–1463. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i7.6594>
- Juriana, et al. (2018). Pengetahuan Psikologi Olahragapada Pelatih Renang Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.02104>
- Kasanudin Kasan, et al. (2020). Small Side Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3940>
- M. Ridwan, A. S. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 69–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo.67019>
- Muhammad Hartoto, et al. (2021). Pengembangan modul pembelajaran atletik berbantuan QR code. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 51–60. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6567](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6567)
- Muhammad Iqbal Pambudi, et al. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*, 4(1), 110–116. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. *JMIE (JOURNAL OF MADRASAH IBTIDAIYAH EDUCATION)*, 2(2), 254–264. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77>
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(1), 9–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.21107/pgpaustrunojoyo.v3i1.3478>
- Rina Fifit Saputri, et al. (2016). Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas Vii di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(1), 176–187. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i1.7741.g3560>

- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahragapada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4507>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian*. Alfabeta.
- Sukirno, R. R. P. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan di Sekolah Dasar. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 110–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8095>
- Tika Musiandi, B. S. T. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>