

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor perlombaan dalam atletik. Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis. Sedangkan jarak lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki (Eddy Purnomo, 2011: 93). Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh antara lain:

- a. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas.

- b. Kekuatan (*Strenght*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.
- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
- f. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain:

- a. Motivasi dari orang tua.
- b. Guru dan pelatih yang proporsional.
- c. Adanya dana yang cukup.
- d. Lingkungan yang baik.
- e. Organisasi dan dukungan masyarakat.

Menurut Munasifah (2008:12-17), untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut:

a. Awalan

Hal yang amat penting yang merupakan salah satu teknik dasar lompat jauh yang perlu diketahui adalah teknik awalan. Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan. Teknik awalan dilakukan dengan lari di mana frekuensi dan panjang langkah harus konstan atau ajeg, agar kaki tumpu dapat tepat menumpu pada tumpuan, tanpa mengurangi dan merubah langkahnya. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30 sampai 40 meter). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah, konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.



**Gambar 1**  
**Awalan**

(Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 22)

## b. Tolakan/Tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan. Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat. Usahakan melompat ke depan tinggi atas. Menurut Eddy Purnomo (2011:94), dalam bukunya Dasar-Dasar Atletik menyatakan bahwa:

“Pada 3 - 5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi daripada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.”



**Gambar 2**  
**Saat Melakukan Tumpuan Badan Agak Condong ke Belakang**  
 (Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 22)

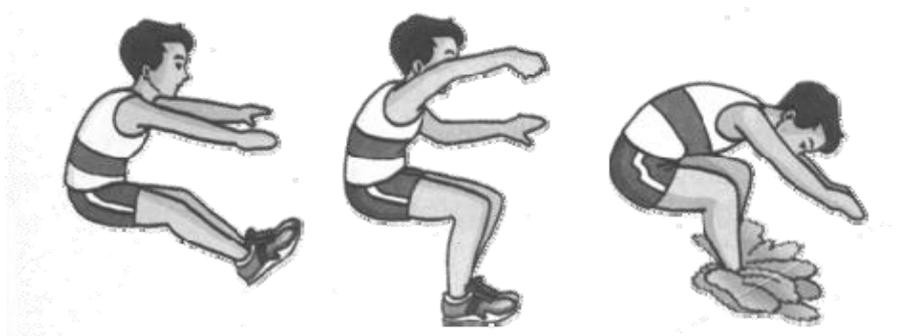
c. Saat Melayang atau Sikap Badan di Udara

Sikap badan di udara juga harus diperhatikan karena sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul ke depan atas. Usahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat. Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Waktu badan melayang di udara sebisa mungkin posisi badan diusahakan untuk melayang selama mungkin dan harus bisa mempertahankan keseimbangan badan.

d. Pendaratan atau Sikap Badan Waktu Mendarat

Sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan karena gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan diayun ke depan. Kedua tungkai bawah diluruskan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan.

Menurut Eddy Purnomo (2011:96), dalam lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.



**Gambar 3**

**Posisi Badan Saat Mendarat**

(Tri Hananto Budi Santoso, dkk. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Tahun 2007, hal 23)

## 2. Panjang Tungkai

Hadi Marwanto (2007: 26) menjelaskan bahwa panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu

gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Menurut Bambang Sujiono, dkk, tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang. Otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif.

Menurut Warsito (2001: 20) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas yaitu dari pangkal paha sampai lutut, dalam istilah anatomi disebut femur. Tungkai bawah yaitu dari lutut sampai pergelangan kaki, dalam istilah anatomi disebut leg. Tungkai bawah ini terdiri dari dua tulang, yakni os tibia dan os fibula. Os tibia atau tulang kering kerangka yang utama dari tulang bawah dan berupa tulang pipa. Sedang os fibula atau tulang betis letaknya sebelah lateral tungkai bawah, berupa tulang pipa. Tempurung lutut terdapat diantara tungkai atas dan tungkai bawah.

Telapak kaki terdiri dari tulang tarsalia, metatarsalia dan falanx. Tulang tarsalia mendukung beban berat saat berdiri dan berjumlah tujuh buah yang secara kolektif dinamakan tarsus. Tulang-tulang matatarsalia hanya berjumlah lima buah dan berupa tulang pipa. Secara keseluruhan tulang-tulang tersebut berjumlah delapan buah yaitu :

- a. 1 *Os coxa* : tulang paha
- b. 1 *Os femur* : tulang paha
- c. 1 *Os tibia* : tulang kering

- d. 1 *Os fibula* : tulang betis
- e. 1 *Os patela* : tempurung lutut
- f. 7 *Os tarsalia* : tulang pangkal kaki
- g. 5 *Os metatarsalia* : tulang telapak kaki
- h. 14 *palanx* : ruas jari-jari

Menurut Huda dalam Warsito (2001: 20) panjang tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Panjang otot sama pentingnya dengan panjang tulang, semakin panjang otot semakin panjang tulangnya, dimungkinkan besar pula kekuatannya. Panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan explosive yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap kekuatan ototnya. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya. Jadi panjang tungkai adalah panjang seluruh kaki dari telapak kaki sampai dengan pangkal paha.

Tim Anatomi FIK UNY (2009: 13-15) menyebutkan tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah terdiri atas:

1. Tungkai atas meliputi pangkal paha sampai lutut.
2. Tungkai bawah yaitu antara lutut sampai pergelangan kaki.
3. Telapak sebagai alas kaki.

Ucup Yunus (2000: 43) mengatakan bahwa tungkai atau lower limb dibentuk oleh tulang tungkai atas paha, tulang tungkai bawah. Pengukuran

panjang tungkai menggunakan alat berupa meteran yang pengukurannya dari titik sumbu gerak tungkai diukur sampai telapak kaki. Panjang merupakan ukuran yang ditunjukkan dengan satuan meter. Panjang tungkai dapat diketahui dengan mengukur tinggi Spina Iliaca anterior Superior (SIAS) sampai permukaan lantai (TIM Anatomi FIK UNY, 2009: 14). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai adalah ukuran panjang dari anggota gerak bawah. Pengukuran diukur dari titik sumbu gerak sampai telapak kaki.

### 3. Kecepatan Lari

Lari cepat (*sprint*) dapat mengembangkan unsur kecepatan, kekuatan otot. Kaitannya dengan peningkatan prestasi lompat jauh, lari cepat sangat memberikan sumbangan yang cukup besar. Sprint sebagai salah satu faktor yang mendukung olahraga lompat jauh. Sprint yang baik membutuhkan reaksi cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Lompatan seseorang dapat maksimal apabila terlebih dahulu dilakukan awalan, sehingga semakin cepat awalan yang dilakukan maka semakin jauh hasil lompatan. Kecepatan berfungsi sebagai pendorong saat melakukan lompatan dan tubuh menjadi ringan saat melayang di udara dan kecepatan dibutuhkan untuk memperoleh daya ledak saat lepas landas dari tumpuan.

Menurut Sajoto (1995:19) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Menurut Purnomo (2007 : 30) kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan

cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Menurut Zafar (2010:02) kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerfull*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*). Menurut U. Jonath, dkk (1987: 58-59) kecepatan berlari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah perdetik) langkahnya. Secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu berdasarkan kemungkinan gerak dalam proses sistem saraf dan perangkat.

Menurut Jonath, dkk (1987: 58) Faktor -faktor yang membatasi prestasi pelari cepat (*sprint*) yaitu:

- a. Tenaga otot adalah salah satu persyaratan terpenting bagi kecepatan. Terutama para pelari sprint yang masih jauh dan puncaknya dapat sangat memperbaiki prestasinya dengan latihan tenaga secara terarah.
- b. Viskositas otot, hambatan gesekan dalam sel (*intra selular*) serat-serat otot, dengan pemanasan otot dapat diturunkan. Viskositas tinggi pada otot dingin mempengaruhi secara negatif kecepatan maksimal yang dapat tercapai.
- c. Kecepatan reaksi atau daya reaksi pada waktu start, tidak banyak yang dapat dilatih. Dalam praktek soalnya mengenai perbaikan sekian peratus, kadang kala beberapa persepuluh detik.

- d. Kecepatan kontraksi, yaitu kecepatan pengerutan otot setelah mendapat rangsangan saraf, tidak dapat ditingkatkan dengan latihan. Hal itu terutama bergantung kepada struktur ototnya, dan ditentukan oleh bakat.
- e. Koordinasi , kerja sama antara sistem syaraf pusat dan otot- otot yang digunakan, agaknya yang paling penting dan menentukan bagi prestasi sprint secara luar biasa.
- f. Ciri antropometris

Setiap orang diciptakan Tuhan memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, ukuran dan bentuk tubuh seseorang akan menentukan olahraga yang sesuai baginya. Antropometri menentukan ukuran dan bentuk tubuh seseorang. Menurut Jonath, dkk (1987: 56-58) ciri antropometris yaitu, bentuk tubuh atlet yang terutama perbandingan badan dengan kakinya merupakan hal yang penting, tidak dapat dilatih. Menurut TKJI untuk mengukur kecepatan lari pada umur 16-19 yaitu menggunakan lari 60 meter.

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kecepatan lari dalam melakukan aktivitas gerakanya. Dalam cabang atletik misalnya lari, lempar dan lompat. Dalam cabang permainan, seperti bola basket, tenis, bola voli, bulu tangkis maupun sepak bola, unsur kecepatan lari sangat penting dalam menunjang teknik yang

akan diperagakan. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal.

Kecepatan seseorang dapat mencapai puncaknya tergantung pada potensi yang dibawa sejak lahir dan hasil dari latihan yang dilakukan dengan teratur, cermat, sistematis dan tepat sesuai dengan kaidah-kaidah latihan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk mencapai suatu jarak dengan waktu sesingkat mungkin. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu antara sinyal "ya" dengan gerakan pertama tubuh, dan juga masa gerakan, yaitu waktu antar gerakan pertama hingga akhir aktivitas. Waktu reaksi tergantung pada kecepatan di mana stimulus pertama berjalan melalui aliran syaraf eferen dan aferen dan dipadukan dengan pula respon pertama. Menurut Suhendro (1999: 420), kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Harsono (1988: 216), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan berhubungan dengan:

- a. Adanya gerak sebagai kepastian manusia atau obyektif
- b. Gerak tersebut berupa gerak tunggal atau gerak yang berulang-ulang

- c. Gerakan berlaku untuk seluruh tubuh atau bagian tubuh
- d. Gerakan dilakukan secepat-cepatnya
- e. Akibat gerak terjadilah perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain.

Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Misalnya lari 100 meter, 200 meter, renang 50 meter, 100 meter dan lain sebagainya. Faktor terpenting yang mendorong untuk memperoleh kecepatan sprint yang maksimal yaitu frekuensi gerakan dan panjang langkah.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kecepatan sangat dibutuhkan dalam lari untuk mencapai finish dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lompat jauh kecepatan lari seseorang akan menentukan jauhnya lompatan.

#### **4. Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan otot merupakan unsur dasar dari kemampuan gerak atau kesegaran jasmani seseorang. Kekuatan otot seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima atau melawan beban sewaktu bekerja.

Kekuatan otot merupakan bagian yang penting membantu penampilan fisik seseorang. Hampir dari semua aktivitas gerak sehari-hari dibutuhkan kekuatan otot, sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan sangat dipengaruhi

kekuatan otot. dengan kata lain kekuatan otot merupakan dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya, sehingga hal ini akan menunjang penampilan fisik seseorang. Perbedaan jenis kekuatan tersebut didasarkan pada jenis beban yang harus diatasi dan dihadapi. Pada perlombaan lompat jauh, atlet harus melakukan lompatan dengan mengerahkan tenaga dengan sekuat-kuatnya.

Pemain juga harus berlari dengan kencang saat melakukan awalan dan kemudian harus melompat dan sebagainya, sehingga perlu memiliki daya tahan kekuatan yang baik. Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok, kekuatan otot perlu ditingkatkan. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik kekuatan yang dibutuhkan atlet.

Setiap menjalankan aktivitas olahraga melibatkan atau beraktivitas selalu melibatkan kekuatan otot. Namun demikian jenis kekuatan yang digunakan dalam setiap cabang olahraga tentunya tidak sama. Hal ini disebabkan karena kekuatan yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga bersifat spesifik menurut kebutuhannya. Menurut Suharno (1985: 25) kekuatan dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot dalam konsentrasi maksimal serta dapat melawan/ menahan beban yang maksimal.
- b. Kekuatan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

c. *Power endurance* (kuat dan tahan lama) adalah kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk melawan tahanan beban yang tinggi intensitasnya. Misalnya, mendayung, balap sepeda, renang.

Kekuatan otot tungkai diperlukan untuk melakukan lompatan dalam perlombaan lompat jauh gaya jongkok. Gerakan melompat merupakan gerakan yang bersifat eksplosif. Untuk menghasilkan lompatan yang baik sangat diperlukan kekuatan dari otot-otot yang terlibat gerakan tersebut. Kekuatan otot tungkai sangat besar peranannya untuk menghasilkan lompatan yang baik dalam dari jauh. Semakin besar kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin kuat dan jauh pula hasil lompatan yang akan dicapai.

## 5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Siswa Sekolah Dasar merupakan anak yang paling banyak mengalami perubahan sangat drastis baik mental maupun fisik. Gerakangerakan organ tubuh anak juga menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya. Keberanian dan kemampuan ini, disamping karena perkembangan kapasitas mental, juga disebabkan oleh adanya keseimbangan dan keselarasan gerakan organ-organ tubuh anak.

Menurut Nasution (1993:44) dalam (Syaiful, 2008: 123) masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar dan dimulainya sejarah baru

dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya.

Guru mengenal masa ini sebagai “masa sekolah”, oleh karena itu pada usia inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan formal. Masa usia sekolah dianggap oleh Suryobroto dalam (Syaiful, 2008: 124) sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Namun Suryosubroto tidak berani mengatakan pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk ke sekolah dasar. Hal tersebut ditentukan oleh kematangan anak tersebut bukan ditentukan oleh umur semata, namun pada umur antara 6 atau 7 tahun biasanya anak memang telah matang untuk masuk sekolah dasar.

Sifat-sifat khas anak dapat di lihat sebagai berikut.

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain adalah seperti yang disebutkan di bawah ini:
  - 1) Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah
  - 2) Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional
  - 3) Adanya kecenderungan memuji sendiri
  - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain kalau hal itu dirasanya menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
  - 5) Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting

6) Pada masa ini (terutama pada umur 6-8) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut.

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- 2) Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor.
- 4) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
- 5) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar merupakan semua watak yang nyata dan timbul dalam suatu tindakan peserta didik dalam kehidupannya setiap saat. Sehingga dengan demikian, watak dan perbuatan manusia tidak akan lepas dari kodrat dan sifat serta bentuknya yang berbeda-beda, maka tidak heran jika bentuk dan karakter peserta didik juga berbeda-beda.

## B. Kajian Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat penting untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Amirul Mukminin (2010), dengan judul Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Putra PAB Atletik, Kota Yogyakarta, dengan subyek penelitian sejumlah 15 responden. Dengan hasil penelitian sebagai berikut, 1) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $3,030 \geq 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 2) ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $4,666 \geq 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $3,376 \geq 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 4) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $5,935 \geq 1,76$  dengan taraf signifikansi 5%. 5) ada hubungan yang signifikan antara gabungan dari panjang tungkai, power tungkai, kekuatan otot perut dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh, hal ini dibuktikan dengan  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  yaitu  $8,859 \geq 3,48$  dengan taraf signifikansi 5%. Dari analisis data diperoleh besarnya sumbanganvariabel panjang tungkai sebesar 12,0% terhadap hasil lompat

jauh, power tungkai sebesar 17,4% terhadap hasil lompat jauh, kekuatan otot perut sebesar 1,2% terhadap hasil lompat jauh, kecepatan lari 40 meter sebesar 47,4% terhadap hasil lompat jauh.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Triyogo Hadi (2010), dengan judul Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VII SMP Barata Semagung, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo, dengan subyek penelitian sejumlah 26 siswa. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi Product Moment dan korelasi ganda pada taraf signifikansi 5%. Dengan hasil penelitian sebagai berikut, (1) ada hubungan yang positif antara kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar -0,890 dan besarnya sumbangan 57,86%, (2) ada hubungan yang positif antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar 0,950 dan besarnya sumbangan 37,75%, (3) ada hubungan yang positif antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan koefisien korelasi sebesar 0,951 dan besarnya sumbangan 95,61%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu aktivitas gerakan yang

dilakukan dengan kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dimana sikap badan saat melayang adalah jongkok.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Kondisi tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal.

#### 1. Korelasi panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh.

Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang. Otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif.

Panjang tungkai juga merupakan keuntungan kekuatan, karena dengan panjang tungkai dan explosive yang baik tidak menutup kemungkinan berpengaruh terhadap kekuatan ototnya. Makin panjang otot makin kuat pula untuk bergerak. Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang dengan yang lain kemungkinan akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya lebih lebar kearah depan. Jadi semakin panjang tungkai maka akan semakin jauh melompat maupun berlari dalam lompat jauh.

## 2. Hubungan antara kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh

Kecepatan lari dalam lompat jauh diperlukan untuk membuat awalan yang baik sebelum melakukan tolakan pada balok tumpuan. Dengan kecepatan lari yang tinggi akan membuat dorongan yang lebih kuat pada saat atlet melakukan lompatan pada bak pasir. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan.

Menurut Eddy Purnomo (2011: 93), 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 ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

## 3. Korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh.

Dengan kekuatan otot tungkai yang baik, akan membantu kemampuan seseorang dalam melangkahakan kaki dengan frekuensi yang lebih cepat. Tolakan kaki harus keras agar tercapai ketinggian lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju seminimal mungkin. Kaki ayun digerakkan secara aktif untuk membantu naiknya badan dan menjaga keseimbangan badan sewaktu melayang di udara. Kekuatan otot tungkai sangat membantu dalam bertumpu pada balok tumpuan dengan kuat, mencapai ketinggian lompatan yang cukup dan pada saat mendarat.

4. Korelasi panjang tungkai, kecepatan lari dan otot tungkai terhadap lompat jauh.

Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan dengan kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh jauhnya, dimana sikap badan saat melayang adalah jongkok.

Seseorang yang mempunyai panjang tungkai yang lebih panjang akan mempunyai lompatan yang lebih baik karena lebih lebar lompatannya atau langkahnya lebih lebar kearah depan. Jadi semakin panjang tungkai maka akan semakin jauh melompat maupun berlari dalam lompat jauh.

Kekuatan otot tungkai yang baik akan membantu kemampuan seseorang dalam melangkahkkan kaki dengan frekuensi yang lebih cepat, sehingga lari atau melompat dalam lompat jauh akan lebih maksimal.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir diatas maka dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut.

1. Ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?
2. Ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?

3. Ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?

4. Ada hubungan panjang tungkai, kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Gador Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek?