

Analisis Motor Ability Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk

Iwan Palentina¹, Bukman Lian¹, Hikmah Lestari¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: iwanpalentina48@guru.smp.belajar.id

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,
Published on 31 December 2025

Abstrak: Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari sistem pendidikan nasional yang berperan strategis dalam membentuk siswa secara holistik, jasmani, mental, dan sosial. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan secara sistematis di tingkat SMP adalah atletik. Olahraga ini dianggap sebagai dasar dari berbagai cabang olahraga lainnya karena mencakup gerakan mendasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk, sebagai salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik, termasuk lompat jauh. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang belum menunjukkan kinerja optimal dalam kegiatan lompat jauh dari hasil pembelajaran dan tes praktik, menunjukkan kelemahan pada aspek push-off, koordinasi, dan keseimbangan saat mendarat. Masalah ini menunjukkan kemampuan motorik yang rendah dan kurangnya keterampilan lompat jauh di kalangan siswa. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh di kalangan siswa SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasi deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengukuran langsung dua variabel, yaitu kemampuan motorik dan kemampuan lompat jauh siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh, dengan koefisien korelasi sebesar 0,742. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan motorik berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh siswa.

Kata Kunci: Kemampuan Motorik, Keterampilan Lompat Jauh, Olahraga Atletik

Abstract: Physical education is an important component of the national education system that plays a strategic role in shaping students holistically, physically, mentally, and socially. One of the sports that is systematically taught at the junior high school level is athletics. The sport is considered the foundation of various other sports because it includes fundamental movements such as walking, running, jumping, and throwing. SMP Negeri 1 Tanjung

Lubuk, as one of the educational institutions that carries out physical education learning with athletic materials, including long jump. However, in practice, many students who have not shown optimal performance in jumping activities are far from learning outcomes and practice tests, showing weaknesses in the aspects of push-off, coordination, and balance when landing. This problem shows low motor ability and lack of long jump skills among students. This study was conducted with the aim of identifying and analyzing the relationship between motor skills and long jump skills among students of SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk. This study uses a quantitative approach with descriptive correlation. The sampling technique used in this study is purposive sampling. The data collection technique in this study was carried out through direct measurement of two variables, namely students' motor ability and long jump ability. The results showed a positive and significant relationship between motor ability and long jump skills, with a correlation coefficient of 0.742. This indicates that improved motor skills contribute to the improvement of students' long jump skills.

Keywords: Athletics Sport, Long Jump Skill, Motor Ability

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang memegang peran strategis dalam membentuk peserta didik secara utuh, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Menurut Nasution & Wahyuni (2020), pendidikan jasmani berperan penting dalam menyeimbangkan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik secara harmonis. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiastuti (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran jasmani yang dirancang dengan baik mampu membentuk karakter siswa, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, serta memperkuat integritas sosial. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan secara sistematis di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah atletik.

Cabang ini dianggap sebagai dasar dari berbagai jenis olahraga lainnya karena mencakup gerakan-gerakan fundamental seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Oleh karena itu, atletik memiliki posisi strategis dalam kurikulum pendidikan jasmani, karena mampu membentuk kemampuan gerak dasar yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pengembangan potensi olahraga prestasi. Dalam lingkup materi atletik, salah satu nomor yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan keterampilan gerak yang menggabungkan unsur kecepatan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan dalam satu rangkaian gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Oleh karena itu, pembelajaran lompat jauh bukan hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan psikomotorik secara menyeluruh.

Menurut Zainuddin dan Yulianto (2020), lompat jauh tidak hanya sekadar melompat sejauh mungkin, tetapi merupakan perpaduan teknik dan kemampuan gerak yang

harus dilatih sejak dini. Kemampuan lompat jauh tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh *motor ability* atau kemampuan gerak dasar siswa. *Motor ability* atau kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan fisik yang bersifat fundamental dan sangat menentukan kualitas performa seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani, termasuk dalam olahraga. *Motor ability* mencakup beberapa komponen utama seperti kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, serta daya ledak otot. Setiap komponen tersebut saling berkaitan dan memiliki kontribusi yang berbeda-beda tergantung pada jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Dalam konteks lompat jauh, *motor ability* menjadi faktor yang sangat krusial karena nomor ini melibatkan serangkaian gerakan kompleks yang membutuhkan kerjasama berbagai sistem tubuh secara harmonis. Kekuatan otot, khususnya otot tungkai, sangat dibutuhkan untuk melakukan tolakan yang maksimal.

SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk sebagai salah satu institusi pendidikan di Kabupaten Ogan Komering Ilir juga turut melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik, termasuk lompat jauh. Namun, dalam praktiknya masih banyak siswa yang belum menunjukkan performa optimal dalam kegiatan lompat jauh. Hal ini dapat dilihat dari hasil pembelajaran maupun saat pelaksanaan ujian praktik yang menunjukkan adanya kelemahan dalam aspek tolakan, koordinasi, dan keseimbangan saat mendarat. Permasalahan tersebut mengindikasikan adanya kemungkinan keterkaitan antara rendahnya *motor ability* dengan kurang optimalnya kemampuan lompat jauh siswa. Oleh karena itu, penting dilakukan sebuah penelitian yang secara khusus menganalisis bagaimana hubungan antara *motor ability* dengan kemampuan lompat jauh. Dengan demikian, guru dapat memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dan merancang pembelajaran yang sesuai.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *deskriptif korelasional*. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel bebas (*motor ability*) dengan variabel terikat (kemampuan lompat jauh) pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk. Metode *deskriptif korelasional* dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Dalam konteks ini, peneliti tidak memberikan perlakuan khusus kepada subjek, melainkan hanya mengamati dan mengukur kemampuan motorik dan performa lompat jauh siswa sebagaimana adanya. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk, yang berlokasi di Kecamatan Tanjung Lubuk, Kabupaten Ogan Komering Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki fasilitas olahraga yang mendukung serta aktif

melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani secara rutin. Selain itu, siswa di sekolah ini juga memiliki antusiasme yang baik terhadap kegiatan olahraga, khususnya dalam cabang atletik seperti lompat jauh.

Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Agustus hingga September 2025, yang mencakup tahap perizinan, pengumpulan data, pengujian *motor ability*, pelaksanaan tes lompat jauh, serta analisis data kegiatan pengambilan data dilakukan di lapangan olahraga sekolah pada jam pelajaran PJOK dan waktu yang telah disepakati bersama dengan pihak sekolah, sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar. Pemilihan waktu dan tempat penelitian ini telah disesuaikan dengan kebutuhan teknis penelitian serta mempertimbangkan kesiapan subjek dan sarana pendukung yang tersedia.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan kelas VIII sebagai populasi didasarkan pada pertimbangan bahwa pada jenjang ini, siswa umumnya telah memiliki perkembangan fisik dan koordinasi gerak yang lebih stabil dibandingkan kelas VII, serta telah mendapatkan dasar pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih lengkap. Berdasarkan data dari pihak sekolah, jumlah total siswa kelas VIII adalah 60 siswa yang terdiri dari dua rombongan belajar.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah: 1) Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk tahun ajaran 2024/2025; 2) Mengikuti mata pelajaran PJOK secara aktif dan tidak memiliki riwayat cedera berat; 3) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes motor ability dan tes lompat jauh.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka ditetapkan jumlah sampel sebanyak 30 siswa, yang dinilai cukup representatif untuk menggambarkan populasi secara umum serta memenuhi syarat analisis korelasi dalam penelitian kuantitatif. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk mendapatkan data yang relevan dan valid sesuai dengan fokus penelitian, yaitu menganalisis hubungan antara motor ability dengan kemampuan lompat jauh pada siswa sekolah menengah pertama.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen tes yang telah baku, digunakan untuk mengukur dua variabel utama: *motor ability* (kemampuan gerak dasar) dan kemampuan lompat jauh. Seluruh instrumen disusun berdasarkan referensi ilmiah dan standar tes kebugaran jasmani yang telah tervalidasi, serta telah banyak digunakan dalam penelitian sejenis (Ramadhan & Silalahi, 2022; Wicaksono, Prasetyo, & Lestari, 2020).

Tabel 1. Instrumen Motor Ability Tes

Komponen	Nama Tes	Deskripsi
Kecepatan	Lari cepat 40 meter	Siswa berlari secepat mungkin dari garis start ke garis finish sejauh 40 m.
Kekuatan perut	Sit-up 30 detik	Siswa melakukan sit-up sebanyak mungkin selama 30 detik.
Daya ledak	Vertical jump (loncat tegak)	Siswa melompat setinggi mungkin dari posisi berdiri tegak.
Keseimbangan	Berdiri satu kaki di balok titian	Siswa diminta berdiri di atas balok sempit (lebar ±10 cm) selama 30 detik.
Koordinasi	Lempar tangkap bola ke dinding	Siswa melempar bola tenis ke dinding dan menangkapnya kembali selama 30 detik.

Teknik Analisis Data Data yang diperoleh dari hasil tes motor ability dan kemampuan lompat jauh akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara motor ability dengan kemampuan lompat jauh siswa. Statistik Deskriptif Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data hasil tes, meliputi:

Nilai minimum dan maksimum

- a. Rata-rata (mean)
- b. Simpangan baku (standard deviation)
- c. Varians

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Statistik Inferensial (Uji Korelasi Pearson Product Moment) Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara motor ability dan kemampuan lompat jauh, digunakan teknik korelasi Pearson karena kedua variabel berskala interval dan data bersifat kuantitatif.

Rumus Korelasi Pearson (r):

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Tabel 2. Kriteria Interpretasi Nilai r

Nilai r	Interpretasi
0,00–0,199	Sangat lemah
0,20–0,399	Lemah
0,40–0,599	Cukup
0,60–0,799	Kuat
0,80–1,000	Sangat kuat

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 30 sampel, diperoleh data statistik deskriptif sebagai berikut:

- 1 Kemampuan Motorik: Skor rata-rata (mean) sebesar 68,42 dengan standar deviasi 7,15. Skor tertinggi 82 dan terendah 55.
- 2 Keterampilan Lompat Jauh: Jarak rata-rata (mean) sebesar 3,45-meter dengan standar deviasi 0,41 meter. Jarak terjauh 4,20-meter dan terpendek 2,70 meter.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel kemampuan motorik sebesar 0,200 dan untuk variabel keterampilan lompat jauh sebesar 0,178. Karena kedua nilai Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Hipotesis (Analisis Korelasi)

Hasil perhitungan korelasi Product Moment Pearson menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,742. Nilai ini masuk dalam kategori hubungan yang kuat (0,60 - 0,799). Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,01$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan ada hubungan diterima. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kemampuan motorik dengan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk.

Pembahasan

Temuan koefisien korelasi sebesar 0,742 mengkonfirmasi bahwa kemampuan motorik memiliki keterkaitan yang erat dengan prestasi lompat jauh. Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa kemampuan motorik dasar merupakan fondasi yang diperlukan untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih kompleks dan spesifik.

Siswa dengan kemampuan motorik yang tinggi, yang ditandai dengan kekuatan dan daya ledak tungkai yang baik, mampu menghasilkan gaya tolakan yang lebih besar pada papan tumpu. Daya ledak (power) yang merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan, menjadi kunci utama dalam fase take-off untuk menghasilkan proyeksi tubuh yang optimal. Koordinasi yang baik memungkinkan siswa untuk menyinkronkan gerakan awalan, tolakan, sikap di udara, dan pendaratan menjadi

satu rangkaian gerak yang harmonis dan efisien. Sementara itu, keseimbangan yang baik sangat menentukan keberhasilan fase pendaratan, dimana siswa harus mampu menahan tubuhnya agar tidak jatuh ke belakang sehingga jarak yang diukur tidak berkurang.

Rendahnya performa lompat jauh sebagian besar siswa yang diobservasi di awal, dapat dijelaskan melalui temuan ini. Kemungkinan besar, siswa-siswa tersebut memiliki satu atau beberapa komponen kemampuan motorik (seperti daya ledak atau koordinasi) yang masih berada pada tingkat perkembangan rendah. Pembelajaran yang hanya berfokus pada teknik lompat jauh tanpa disertai latihan penguatan komponen kemampuan motorik pendukungnya menjadi kurang efektif.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan pembelajaran yang holistik. Guru PJOK disarankan untuk memasukkan latihan-latihan pengembangan komponen kondisi fisik dan kemampuan motorik secara eksplisit dalam setiap pertemuan, khususnya sebelum masuk pada materi keterampilan olahraga tertentu. Latihan seperti lompat-lompatan (plyometrics), latihan sirkuit untuk kekuatan, drill koordinasi, dan permainan berbasis kelincahan, dapat diintegrasikan sebagai bagian dari program peningkatan kemampuan motorik siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan motorik dengan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Lubuk. Semakin tinggi tingkat kemampuan motorik siswa, maka semakin baik pula keterampilan atau prestasi lompat jauh yang dapat dicapainya. Kemampuan motorik menjelaskan sekitar 55% (dari $r^2 = 0,551$) variasi dalam keterampilan lompat jauh siswa.

E. Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada kedua Orang Tua dan dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengetahuan khususnya di dalam pengerjaan artikel ini.

Referensi

- Andika, R., Sari, N., & Nugroho, B. (2022). Analisis sudut tolakan terhadap jarak lompatan atlet lompat jauh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 55–62.
- Arifin, D. (2022). Koordinasi gerak dalam peningkatan hasil lompat jauh siswa SMP. *Jurnal Olahraga Sekolah*, 3(2), 112–119.
- Dewantara, M. A., & Ningsih, F. (2021). Model pembelajaran pendidikan jasmani

- berbasis aktivitas kolaboratif dan permainan kreatif. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 45– 53.
- Fitriana, R., & Nugraha, A. (2019). Hubungan koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. *Jurnal Sport Science*, 5(1), 26–33.
- Fitriani, R. (2021). Penerapan model cooperative learning dalam meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 4(1), 33–41.
- Hakim, M., & Sutrisno, T. (2020). Pengaruh sprint awalan terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 9(2), 45–52.
- Hidayat, R., & Lestari, M. (2020). Kesalahan teknik pada lompat jauh dan solusinya dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 14–22.
- Kusuma, A., & Azhari, M. (2020). Pengaruh latihan plyometric terhadap daya ledak otot tungkai atlet lompat jauh. *Jurnal Kepelatihan*, 6(2), 88–94.
- Maulana, S., Suryadi, H., & Handayani, R. (2021). Pemanfaatan video analisis dalam evaluasi teknik lompat jauh. *Jurnal Digital Sport*, 4(1), 77–85.
- Nugroho, Y., & Andini, L. (2023). Latihan teknik spesifik lompat jauh untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dasar*, 2(1), 9–17.
- Permendikbud RI. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Prasetya, I. (2022). Efektivitas teknik mendarat terhadap hasil lompat jauh. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 100–106.
- Putri, A., & Maulana, D. (2023). Gaya dalam lompat jauh dan pengaruhnya terhadap jarak lompatan. *Jurnal Sport and Coaching*, 5(1), 60–69.
- Rahmadani, D., & Yusuf, S. (2021). Analisis fase-fase lompat jauh gaya menggantung pada atlet remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(3), 133–140.
- Rahmawati, F. (2021). Perbandingan efektivitas gaya jongkok dan gaya menggantung dalam lompat jauh. *Jurnal Sport Research*, 8(1), 39–47.
- Ramadhan, E., Putra, S., & Silalahi, D. (2022). Faktor penentu prestasi atlet lompat jauh tingkat sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan Pendidikan*, 11(1), 22– 31.