

---

## PERFORMA GERAK TEKNIK LOMPAT JANGKIT PADA MAHASISWA PENJASKESREK SEMESTER 4 UNIVERSITAS ISLAM RIAU

**M. Fransazeli Makorohim**  
**Universitas Islam Riau**  
**Email: mfransazeli@edu.uir.ac.id**

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kinerja gerak teknik lompat jangkit mahasiswa penjas kesrek semester 4 UIR. Selain itu dimaksudkan untuk mengetahui kesalahan gerak teknik lompat jangkit yang sering terjadi. Metode penelitian menggunakan metode survey, populasi yang digunakan adalah mahasiswa penjas kesrek semester 4 UIR sebanyak 10 orang yang menjadi sampel. Desain penelitian yang digunakan deskriptif dengan satu variabel, yaitu: lompat jangkit, instrumen yang digunakan adalah tes lompat jangkit. Untuk menganalisa data yang sudah terkumpul, peneliti menganalisa menggunakan perangkat lunak *video maker* untuk menganalisa gerak teknik lompat jangkit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja gerak tehnik lompat jangkit pada tahap gerak awalan sudah baik dan efektif dikarenakan lutut diangkat tinggi, dorongan kaki belakang baik hingga terjadi pelurusan dan posisi badan tetap tegak, pada tahap *hop* yang sebagian besar masih kurang efektif dikarenakan dari pada saat menumpu posisi badan berada dibelakang kaki tumpu, pada tahap *step* sebagian besar masih efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu sebagian besar masih lurus sehingga sangat efektif dan posisi badan saat menumpu berada lurus dengan kaki tumpu, pada tahap *jump* hasil dari sebagian besar masih kurang efektif dikarenakan penurunan kaki terlalu cepat sehingga akan mengakibatkan cepat mendarat sehingga kurang efektif. Hasil analisa dari ke-10 mahasiswa penjas kesrek semester 4 UIR menunjukkan bahwa masih kurang efektif.

**Kata Kunci:** Performa, Teknik, Lompat Jangkit

### ABSTRACT

*This study aims to determine the performance of motion jump jumping technique student semester 4 UIR penjas kesrek. In addition it is intended to know the error of motion jumping techniques that often occur. The research method using survey method, the population used is the students of semester 4 semester UIR as many as 10 people who become the sample. The research design used descriptive with one variable, namely: jump jump, the instrument used is jump jump test. to analyze the data that has been collected, the researchers analyzed using software video maker to analyze the motion jump technique. The results showed that the movement performance of the jump jump technique in the pre-motion stage is good and effective because the knee is raised high, the back of the hoof well until the alignment occurs and the position of the body remains upright, at the stage hop that most are still less effective because of when the position the body is at the back of the foot of the pivot, the stage is step mostly still effective because the foot boost is mostly straight so it is very effective and the position of the body when the rest is straight with the foot of the foot, on the stage jump results of most are still less effective due to the decline of the foot is too fast so it will result in a quick landing so it is less effective. The results of the analysis of the 10 student semester 4 semester students show that it is still less effective.*

**Keywords:** Performance, Technique, Jump

## PENDAHULUAN

Lompat jangkit adalah salah satu event yang dilombakan dari nomor lompat yang terdapat pada cabang olahraga Atletik. Menurut Winendra (2015:53) lompat jangkit merupakan modifikasi dari lompat jauh. Bahkan secara umum, lompat jangkit tidak berbeda dengan lompat jauh. Perbedaannya dengan lompat jauh terletak pada lompatannya. Jika pada lompat jauh atlet hanya melakukan satu kali lompatan ke bak pasir, dalam lompat jangkit atlet harus melakukan tiga fase lompatan sehingga disebut *triple jump*. Di katakan lompat tiga dikarenakan pada saat melaksanakan lompatan pelompat harus melakukan gerakan *hop*, *step*, dan *jump*. Sedangkan gerakan pada lompat jauh tidak melakukan gerakan jingkat, karena dari melakukan lari awalan pelompat akan melakukan lompat ke balok tumpu lalu mendarat. Bentuk lapangan lompat jangkit dengan lapangan lompat jauh pun hampir sama. Perbedaan hanya pada balok tumpu saja, di lompat jauh balok tumpu berjarak antara 1-2 meter dari bak pasir, sedangkan pada lompat jangkit balok tumpu berjarak 11 m atau 13 m yang di hitung dari batas bak pendaratan atau bak pasir (IAAF, 2001:1).

Lompat jangkit yang merupakan salah satu jenis dari nomor lompat mempunyai ciri dan irama tersendiri, ternyata bila diikuti secara seksama prestasi lompat jangkit dicapai dalam proses yang lama dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain adalah penggunaan ilmu pengetahuan sebagai pedoman untuk mencapai kemajuan prestasi lompat jangkit. Proses mempelajari gerak teknik lompat jangkit perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih memiliki peranan penting dalam melatih gerakan teknik yang benar kepada anak latih. Agar mendapatkan hasil belajar yang efektif dan efisien, maka perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan teknik yang benar. Dengan demikian anak latih selalu dalam keadaan terkontrol, dan memiliki gambaran mengenai gerakan teknik lompat jangkit secara benar. Menurut Kristiyanto (2012:8) menyatakan untuk mencapai prestasi yang tertinggi di bidang olahraga diperlukan latihan teratur, meningkat dan terus menerus dalam waktu yang cukup lama antara 8 hingga 12 tahun. Latihan harus dimulai sejak umur dini dan mencapai puncak prestasi dari umur 18-25 tahun.

Pada proses pembentukan gerakan teknik tidak hanya mengandalkan pengamatan secara sepintas akan tetapi membutuhkan dukungan dari ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini dikarenakan gerakan teknik lompat jangkit yang begitu cepat, sehingga tidak nampak begitu jelas kesalahan-kesalahan saat melakukan teknik gerakan lompat jangkit. Lompat jangkit merupakan nomor teknik yang melibatkan ilmu pengetahuan khususnya biomekanika. Proses gerakan lompat jangkit berlangsung dengan cepat dan singkat. Proses yang sangat cepat ini seorang pelatih tidak mungkin mengamati rangkaian gerakan lompat secara rinci kemudian dianalisa untuk memperbaiki bagian teknik secara biomekanik kurang menunjang prestasi. Bagian-bagian teknik yang sangat mempengaruhi prestasi lompat jangkit seharusnya mendapat perhatian dari para pelatih agar proses pembentukan teknik dapat berlangsung secara sistematis dan permanen.

Sukadiyanto (2005:9) mengatakan, teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk bergerak juga mampu bergerak lebih lama dan berhasil dengan baik merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi sehingga pada waktu tertentu

prestasinya tidak berkembang padahal seharusnya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Dalam penelitian ini subjek penelitian adalah mahasiswa putra penjaskesrek semester 4 Universitas Islam Riau. Menurut Sugiyono (2005:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive dengan jumlah 10 orang. Menurut Sugiyono (2005: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposif.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes lompat jangkit. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui teknik lompat jangkit yang ditampilkan para mahasiswa putra penjaskesrek UIR. Alat yang digunakan berupa *handycam* sebanyak 4 buah yang dibagi secara rata dan dipasang di sebelah kiri lintasan lompat jangkit, dan ditempatkan berjarak 14 meter di samping lintasan lompat jangkit. 3 *handycam* memakai tripod dan 1 sebagai kamera bebas. Tiap kamera mempunyai peran merekam yang berbeda-beda. Pada nomor teknik lompat jangkit terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: tahap pertama lari anjang-ancang, tahap kedua bertumpu atau bertolak, tahap ketiga jingkat, tahap keempat langkah, tahap kelima lompat, tahap keenam mendarat. Validitas instrumen menggunakan logika oleh karena itu, *handycam* yang dapat diperlambat maka secara akal sehat sudah dapat menentukan dengan mengambil gambar gerak pelompat. Obyektifitas instrumen ditentukan oleh pembaca gambar.

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menghitung jumlah keseluruhan skor yang sesuai dengan kisi-kisi lembar analisa. Untuk keperluan analisis data, peneliti dibantu tenaga ahli. Data dianalisis dengan menggunakan sistem analisis perangkat lunak *Adobe Premiere*. *Handycam* yang digunakan untuk mengambil gambar dihubungkan pada sebuah *laptop* yang telah diinstal *software video maker*. Di dalam *video maker* menawarkan rangkaian lengkap peralatan analisis video meliputi *capture* dan *slowmotion* yang menjadikan tahapan-tahapan gerakan dapat dilihat dengan jelas dan rinci khususnya teknik lompat jangkit. Kemudian data dimasukkan dalam *capture* untuk mengetahui dan memberikan sudut-sudut serta kemungkinan kesalahan yang akan menghambat efektivitas teknik lompat jangkit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja gerak teknik lompat jangkit yang telah dianalisa menunjukkan masih belum efektif. Dikarenakan masih ada gerakan-gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa yang kurang maksimal.

Subjek 1 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif dimana dorongan kaki mendorong hingga lurus, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan lompat yang kurang efektif.

Subjek 2 saat tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa melakukan gerakan menumpu secara lurus dan lutut kaki blok diangkat tinggi sehingga menghasilkan gerakan yang efektif. Pada tahap lompat subjek 2 melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan lompat yang kurang efektif.

Pada subjek 3 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 3 melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan lompat yang kurang efektif..

Subjek 4 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif dikarenakan dorongan kaki menunjukkan mendorong penuh, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 4 melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif.

Subjek 5 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang sangat efektif dikarenakan dorongan kaki secara lurus, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan sudah efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu cukup lurus. Pada tahap *step* mahasiswa melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang efektif. Pada tahap lompat subjek 5 melakukan gerakan tumpuan cukup efektif dikarenakan posisi badan yang condong ke depan serta diikuti pendaratan yang maksimal

Subjek 6 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif dimana dorongan kaki mendorong hingga lurus, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 6 melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan lompat yang kurang efektif.

Subjek 7 saat tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa melakukan gerakan menumpu secara lurus dan lutut kaki blok tidak diangkat tinggi sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 7 melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan lompat yang kurang efektif.

Pada subjek 8 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang kurang efektif karena kecepatan tidak dilakukan secara maksimal, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. ada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 8 melakukan dorong tumpu tidak lurus, akan tetapi mahasiswa melakukan pendaratan yang baik, namun karena gerak tumpuan yang kurang lurus sehingga menghasilkan gerakan yang efektif.

Subjek 9 pada tahap awalan sudah menunjukkan gerakan yang efektif dikarenakan dorongan kaki menunjukkan mendorong penuh, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan

masih kurang efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu masih kurang lurus. Pada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 9 melakukan penurunan kaki secara cepat sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif.

Subjek 10 pada tahap awalan menunjukkan gerakan yang efektif dikarenakan dorongan kaki secara lurus serta kecepatan yang maksimal, pada tahap *hop* gerakan yang ditampilkan masih cukup efektif dikarenakan dorongan kaki tumpu hampir lurus. Pada tahap *step* mahasiswa tidak melakukan gerakan menumpu secara lurus sehingga menghasilkan gerakan yang kurang efektif. Pada tahap lompat subjek 10 melakukan gerakan tumpuan kurang efektif dikarenakan posisi badan saat menumpu terlalu belakang dan posisi mendarat yang tidak mulus.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan tahapan-tahapan yang dilaksanakan dari awal sampai analisa data, maka kesimpulan dari peneliti adalah :

### **1. Fase Awalan**

Kinerja gerak teknik lompat jangkit mahasiswa penjaskesrek semester 4 UIR pada gerakan lari awalan dorongan kaki hingga lurus pada saat perkenan dengan lintasan awalan disertai lutut yang diangkat tinggi dan posisi badan tetap tegak, dengan pencapaian hasil yang maksimal dalam tahap gerakan awalan. Tahap awalan menunjukan hasil yang efektif.

### **2. Fase Jingkat**

Kinerja gerak teknik lompat jangkit mahasiswa penjaskesrek semester 4 UIR pada fase jingkat (*hop*) pada saat posisi menolak atau menumpu sebagian besar posisi tubuh tidak tegak lurus dengan kaki tumpu dan dorongan kaki tumpu saat menolak sebagian besar masih belum lurus, sehingga dorongan kaki saat menumpu tidak maksimal.

### **3. Fase Step**

Kinerja gerak teknik lompat jangkit mahasiswa penjaskesrek semester 4 UIR pada fase langkah (*step*) pada saat menumpu pada fase langkah (*step*) sebagian besar masih belum lurus, sehingga dorongan ke depan pada fase langkah (*step*) tidak efektif.

### **4. Fase Jump**

Kinerja gerak teknik lompat jangkit mahasiswa penjaskesrek semester 4 UIR pada fase lompat pada saat menumpu posisi kaki tumpu menumpu hingga lurus atau *full extention*. Akan tetapi pada saat pendaratan sebagian besar posisi kaki terlalu cepat penurunan ke bak pasir sehingga jarak yang dihasilkan kurang maksimal.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kinerja mahasiswa penjaskesrek semester 4 UIR menunjukan masih belum efektif sehingga perlu pembenahan dalam penguasaan teknik. Presentasi teknik nilai rata-rata keseluruhan mahasiswa adalah sebesar 61,5%. Penelitian ini sengaja dirancang untuk mencari dan memberikan terapi terhadap kesalahan-kesalahan pada saat melakukan gerakan teknik lompat jangkit. Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar gerakan teknik lompat jangkit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pengantar Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djoko, Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*, IKIP Yogyakarta.
- Hay, James G. 1993. *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- IAAF. 2001. *Pendidikan Pelatih dan Sertifikasi Level II Lompat* : RDC.
- Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung : Alfabeta
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- PASI. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PB PASI.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Winendra, Adi. 2015. *Atletik*. Sleman : Pustaka Insan Madani.