

ANALISIS GERAKAN DAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 SAMARINDA

Rahma Masitah, Muchamad Samsul Huda, Muhammad Rifai
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman
rahmamasitah28@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil mengetahui tingkat analisis suatu gerakan lompat jauh dan mengetahui hasil dan kemampuan siswa yang telah melakukan tes gerakan lompat jauh gaya jongkok. Jenis penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dengan berjumlah 495 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik yaitu sampel random sampling dengan sampel berjumlah 31 orang. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan bantuan SPSS 19.0.

Adapun pengumpulan data dengan merekam gerakan teknik lompat jauh yang di tampilkan oleh siswa. Pengambilan video menggunakan 2 buah kamera. 1 kamera diarah ke sudut awalan, 1 kamera diarahkan ke sudut tolakan, melayang di udara, dan mendarat, siswa menggunakan gaya jongkok saat melayang di udara. Hasil penelitian diketahui analisis gerakan dan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebagian besar berkategori baik dengan persentase 48,39 %, kategori cukup sebesar 22,58 %, kategori sangat baik sebesar 19,35 %, kategori kurang sebesar 6,45 %, kategori sangat kurang sebesar 3,23 %. Hasil penelitian tersebut disimpulkan analisis gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda adalah baik.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Sekolah Menengah Kejuruan

1. Pendahuluan

a. Latar Belakang masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Sebagaimana dijelaskan oleh Husdarta (2012:63) pendidikan olahraga adalah gerakan manusia, dan melalui gerak itu manusia menyatakan dan mengembangkan dirinya. Dalam pada itu gerakan manusia dalam pendidikan olahraga tidak sepenuhnya gerak yang kehendak

hati, namun dibatasi oleh aturan – aturan tertentu yang mengkondisikan gerakannya sedemikian rupa sehingga tercapai suatu perilaku gerak yang sesuai dalam ketentuan cabang olahraga yang bersangkutan.

Pendidikan jasmani bagi masyarakat Indonesia dalam pengertian pengembangan manusia Indonesia seutuhnya, jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari upaya pembangunan manusia seutuhnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup, menurut Harsono dalam bukunya “coaching and training”. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah “ The big muscles activity”.

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak saat melakukan gerakan dasar dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda tadinya belum tahu gerakan lompat jauh gaya jongkok menjadi bisa dengan melalui dengan suatu proses atau penjelasan dari peneliti sebelum melakukan gerakan. Disini juga tidak hanya analisis gerakannya saja tetapi hasil dari lompatan siswa seberapa jauh lompatannya dan dijadikan sebagai hasil akhir ketika siswa melakukan lompat akhir dengan gaya jongkok dan mereka mengetahui berapa kejauhan yang mereka dapatkan.

Pada dasarnya lompat jauh adalah jenis olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan ketepatan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Tambahan, lompat jauh bertujuan untuk melompat sejauh-jauhnya dan memindahkan tubuh dari titik awal menuju titik yang telah ditentukan. Dengan cara yang berbeda-beda untuk setiap gerakannya sehingga mencapai hasil yang maksimal yaitu melompat sejauh mungkin. Dalam lompat jauh terdapat empat komponen utama yaitu lari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara/melayang, dan mendarat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ahira (2014:2) bahwa lompat jauh merupakan salah satu jenis cabang atletik yang dilakukan dalam pengembangan kemampuan daya gerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Lompat jauh ini pertama dikenal sekitar 2800 tahun yang lalu oleh Yunani Kuno yang dipertandingkan pada olimpiade Kuno. Sehingga lompat jauh yang dulunya hanya dikenal sebagai satu keahlian yang harus dimiliki oleh pasukan prajurit Yunani Kuno, sekarang menjelma menjadi satu cabang atletik yang mendunia.

Meskipun sebenarnya cabang atletik ini mudah dilakukan namun masih terdapat banyak kesulitan dalam pengajarannya di sekolah-sekolah terutama pengajaran pada siswa-siswa pada tahap Sekolah Menengah Atas. Kesulitan-kesulitan tersebut meskipun sebenarnya cabang atletik ini mudah dilakukan namun masih terdapat banyak kesulitan dalam pengajarannya. Kesulitan-kesulitan tersebut seperti siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran lompat jauh karena kurangnya variasi latihan, siswa kurang memahami teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, penerapan teori yang diberikan kurang maksimal, antara teori yang disampaikan oleh guru dan aplikasi teori tersebut dalam bentuk praktek masih banyak yang tidak sinkron. Berdasarkan pengamatan peneliti proses pembelajaran lompat jauh yang diberi kepada siswa oleh guru belum terlalu fokus dalam suatu gerakan dasar dari lompat jauh dan hasil belajarnya belum diketahui seberapa tingkat keberhasilan siswa untuk pencapaian.

Berdasarkan penjelasan latar belakang permasalahan penelitian di atas, maka saya sangat tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “ Analisis Gerakan Dan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda”.

Menurut penjelasan latar belakang di atas masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan dianalisis yaitu suatu gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok pada

siswa dan hasil dari lompatan siswa kelas XI SMK Negeri 2 samarinda agar memenuhi hasil yang dicapai oleh siswa setelah melakukan tes lompat.

Berdasarkan permasalahan diatas yang mengamati suatu gerakan lompat jauh dan untuk mengetahui tingkat analisis suatu gerakan lompat jauh dan mengetahui hasil dan kemampuan siswa yang telah melakukan tes gerakan lompat jauh gaya jongkok.

b. Tujuan Dan Mamfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas yang mengamati suatu gerakan lompat jauh dan untuk mengetahui tingkat analisis suatu gerakan lompat jauh dan mengetahui hasil dan kemampuan siswa yang telah melakukan tes gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Mamfaat dari analisis suatu gerakan lompat jauh gaya jongkok dan mengukur suatu penilaian akhir dari gerakan lompat jauh gaya jongkok, sebagai proses pembelajaran.

2. Kajian Pustaka

Lompat jauh adalah sesuatu cari cabang – cabang atletik yang terpopuler di perlombaan (Giri Wianto 2013:32). Menurut Teguh Sutanto (2010:23) lompat jauh adalah olahraga yang mengharuskan seorang atlet melompat sejauh – jauhnya. Pada olahraga ini akan disediakan bak lompatan sebagai tempat mendarat dengan panjang 9 meter. Pelari harus secepat mungkin, lalu melompat bak tumpuan, dan yang terakhir adalah mendarat sejauh – jauhnya dibak lompatan.

Pendapat lain juga dijelaskan oleh Muhammad Ramli Buhari dan Muhammad Rifai (2012:86) lompat jauh salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak mendarat yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Menurut pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak mendarat yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Beberapa tujuan umum dalam lompat jauh antara lain sebagai berikut: 1) memproyaksi pusat gravitasi (gaya berat) tubuh si pelompat diudara pada kecepatan bergerak kedepan yang maksimum. 2) jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan kecepatan pada take off (memindah kecepatan horizontal kegerakan bersudut) (Jes Jarver 2009:24).

Adapun rangkaian lompat jauh secara keseluruhan menurut Didik Zafar Sidik (2010:65) yaitu:

1. Rangkain lompat jauh terbagi dalam beberapa fase: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
2. Dalam fase awalan (approach), pelompat melakukan aksekalerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol.

3. Dalam fase tolakan (take off), lompatan menghasilkan kecepatan vertikal meminimalisasi hilangnya kecepatan horizontal.
4. Dalam nkfase melayang, pelompat melakukan persiapan untuk mendarat.
5. Dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuk dalam pendaratan.

Gaya jongkok dikenal juga dengan sebutan gaya duduk di udara. Di dalam gaya ini pada saat ini pada saat melayang di udara seorang pelompat melakukan seolah – olah membentuk sikap berjongkok di udara. Untuk awalan, tolakan, melayang sama saja seperti teknik yang sudah dijelaskan di atas akan tetapi pendaratan yang membedakan untuk melompat jauh gaya jongkok (Didik Zafar Sidik (2010:69).

Untuk mendapatkan gaya jongkok adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyetuh tanah secara bersamaan dengan lutut di bengkokkan dengan mengoper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah ke depan seperti pendaratan titik berat badan harus merapat, di bantu juga dengan jaluran tangan di depan muka. Pada waktu badan mendarat kedua tungkai harus lurus ke depan dan rapat, kedua tangan di ayunkan ke depan saat dibak lompat, di usahakan jatuh pada ujung kaki dan sejajar. Perlu dijaga dalam pendaratan jangan jatuh bagian bokong terlebih dahulu.

3. Metode Penelitian

1. Awalan, adalah suatu gerakan lari dalam lompat jauh dimana seorang siswa berlari dengan irama langkah yang dari kecepatan rendah ke kecepatan tinggi untuk mendapatkan suatu dorongan saat menolak.
2. Tolakan, adalah suatu gerakan untuk mendorong seluruh tubuh keatas dan kedepan dengan menginjak papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat dan hentakan kaki di iringi dengan gerakan mengkais.
3. Teknik melayang diudara, adalah disaat tubuh melayang di udara, usahakan agar tubuh tetap seimbang. Salah satu tips saat kondisi ini yaitu, gerakan kaki seperti berjalan. Sehingga berjalan selama melayang di udara akan mempermudah atlet untuk melakukan pendaratan yang baik.
4. Mendarat, saat mendarat kedua tungkai hampir lurus penuh dan paha di angkat ke atas tuguk (badan) di bengkokakn ke depan kedua lengan ditarik kebelakang. Mendarat dengan kedua kaki dengan posisi berjongkok berat badan lurus. Bertujuan memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Jenis penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dengan berjumlah 495 siswa. sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik yaitu sampel random sampling. di katakan sampel sederhana karena pengambilan anggota sampel dan populasi yang dilakukan secara acak atau tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 31 orang.

Teknik yang di gunakan dalam pengambilan data ini adalah menggunakan teknik observasi di mana siswa akan dibagikan formulir untuk mengisi data pribadi. Sebelum melakukan pengambilan data sampel diberikan kesempatan melakukan pemanasan

selama 15 menit. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini di lakukan dengan cara merekam gerakan teknik lompat jauh yang di tampilkan oleh siswa. Pengambilan video menggunakan 2 buah kamera. 1 kamera diarah ke sudut awalan, 1 kamera diarahkan ke sudut tolakan, melayang di udara, dan mendarat, siswa menggunakan gaya jongkok saat melayang di udara. Hasil video akan dipotong dan diambil bagian teknik yang terpenting untuk mendapatkan suatu gambar gerakan yang akan di analisis.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, Statistic deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Mencari nilai rata – rata dan simpangan beku ini diguna untuk meningkatkan norma, misalnya dengan skala 10 atau 1 – 4 yang dinyatakan dengan huruf (A, B, C, D dan E). Kurva norma dipakai sebagai landasan menentukan norma penelitian.

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan: P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah Siswa

Seluruh rangkaian analisis data yang digunakan dalam penalitian ini menggunakan fasilitas komputer melalui program pengolahan data statistic SPSS 19.0.

4. Hasil dan Pembahasan

1. Teknik Awalan

Tabel 1. Statistik Data teknik awalan analisis lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	3,26
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std. Deviation</i>	0,81
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	4,00
Variance	0,665
Range	3,00

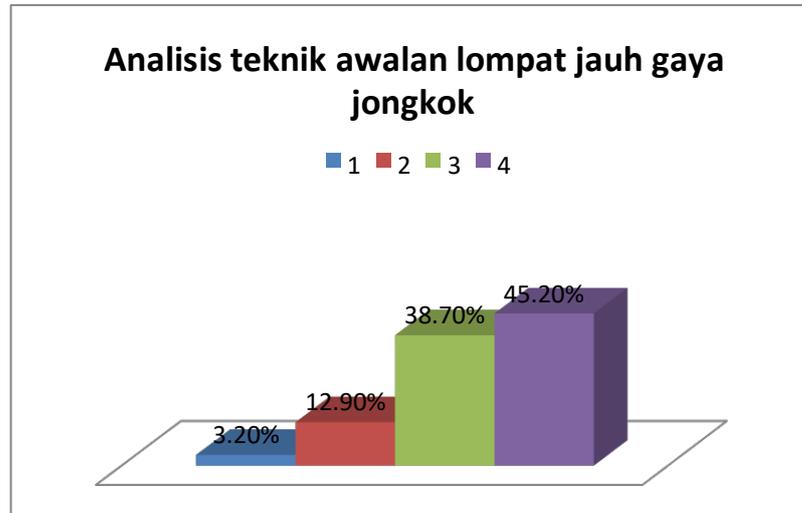
Deskripsi hasil penelitian teknik awalan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Analisis Teknik Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Nilai	Frekuensi	%
1	1	3,2
2	4	12,9
3	12	38,7

4	14	45,2
Jumlah	31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Analisis teknik awalan lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil analisis teknik awalan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda menunjukkan sebagian besar siswa memperoleh nilai 4 (45,2 %), yang menunjukkan jika sebagian besar siswa menguasai teknik dasar awalan secara keseluruhan. Dalam olahraga lompat jauh awalan merupakan teknik yang sangat penting, dikarenakan untuk mendapatkan lompatan sejauh mungkin maka awalan harus dilakukan dengan kecepatan lari yang maksimal dan posisi kaki saat melangkah harus pas dengan langkah saat melakukan tolakan.

2. Teknik Tumpuan

Tabel 3. Statistik Data Teknik Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

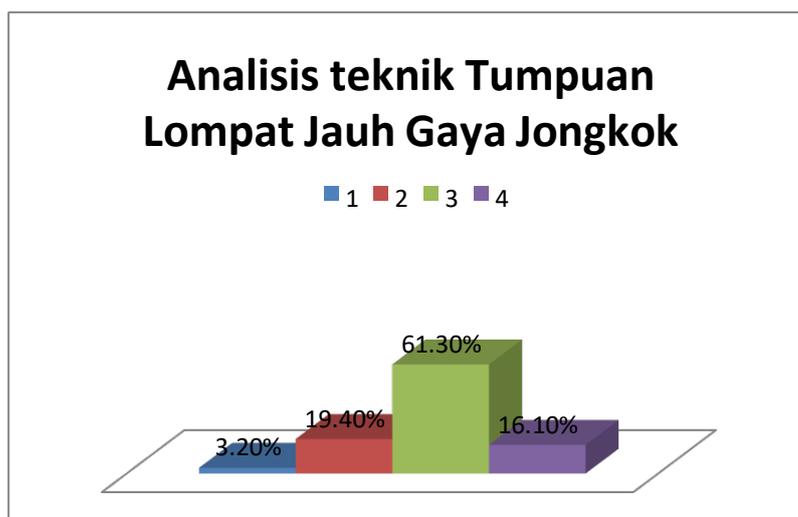
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	2,90
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std. Deviation</i>	0,70
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	4,00
Variance	0,490
Range	3,00

Deskripsi hasil penelitian teknik tumpuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi teknik Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Nilai	Frekuensi	%
1	1	3,2
2	6	19,4
3	19	61,3
4	5	16,1
Jumlah	31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Hasil Analisis teknik Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan hasil analisis teknik tumpuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda menunjukkan jika sebagian besar siswa memperoleh nilai 3 (61,3 %). Teknik tumpuan merupakan teknik yang sangat menentukan untuk memperoleh hasil lompatan yang jauh. Maka untuk melakukan lompat seseorang harus mempunyai kekuatan otot tungkai dan ketepatan langkah saat melakukan lompatan.

3. Teknik melayang di udara

Tabel 5. Statistik Data Teknik Melayang Di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	2,64
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	2.00

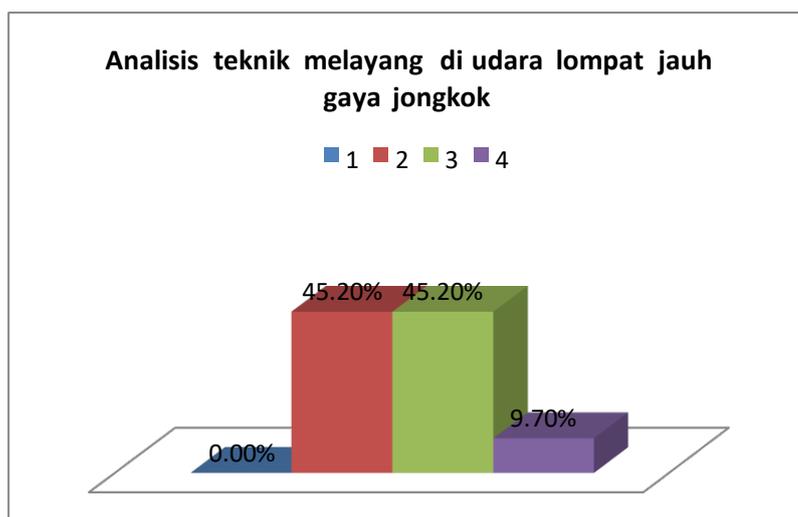
<i>Std. Deviation</i>	0,66
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	4,00
Variance	0,437
Range	2,00

Deskripsi hasil penelitian teknik melayang di udara lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Teknik Melayang Di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Nilai	Frekuensi	%
1.00	0	0
2.00	14	45,2
3.00	14	45,2
4.00	3	9,7
Jumlah	31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Hasil Analisis teknik melayang di udara lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan hasil analisis teknik melayang di udara lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Samarinda menunjukkan jika sebagian besar siswa memperoleh nilai 2 dan 3 dengan persentase yang sama sebesar 45,2 %. Hasil tersebut menunjukkan jika dalam menguasai teknik melayang di udara masih belum sepenuhnya sempurna. Kesalahan dalam gerakan yang sering dilakukan adalah posisi badan yang cenderung condong kedepan serta kedua lengan yang masih berada di belakang badan. Hal

ini yang menyebabkan kadang siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda hanya menguasai 2 poin saat melakukan teknik melayang di udara.

4. Teknik Mendarat

Tabel 7. Statistik Data Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

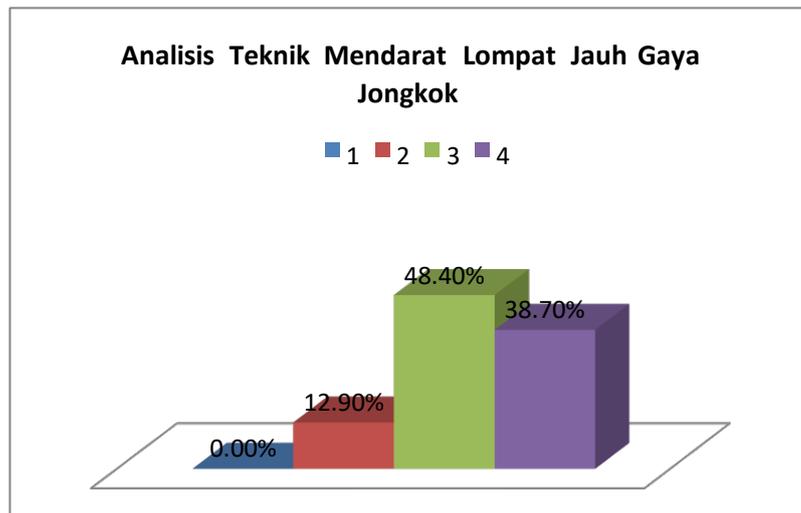
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	3,26
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std. Deviation</i>	0,68
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	4,00
Variance	0,465
Range	2,00

Deskripsi hasil penelitian teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Nilai	Frekuensi	%
1	0	0
2	4	12,9
3	15	48,4
4	12	38,7
Jumlah	31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Hasil Analisis Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan hasil analisis teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda menunjukkan jika sebagian besar siswa memperoleh nilai 3 (48,4 %). Mendarat merupakan tahap akhir dalam melakukan gerakan lompat jauh. Hasil tersebut menunjukkan jika siswa cukup menguasai teknik dasar dalam mendarat lompat jauh gaya jongkok.

5. Analisis Hasil Lompatan

Tabel 9. Statistik Data Analisis Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

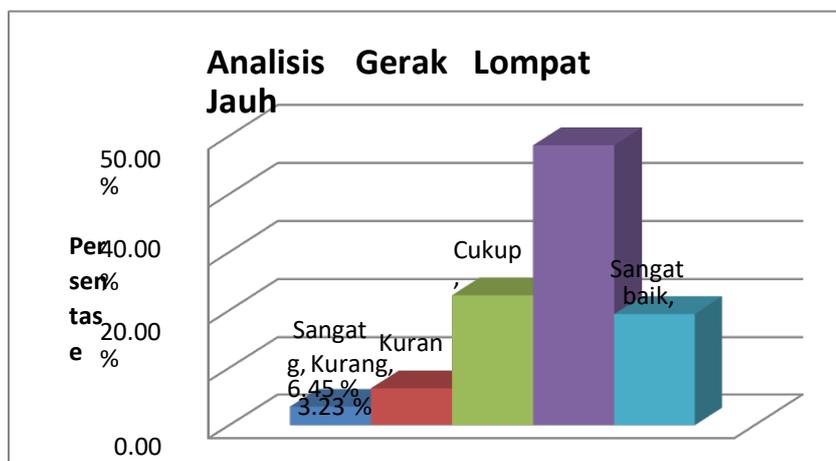
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	12,06
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std. Deviation</i>	1,91
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	15,00
Variance	3,662
Range	9,00

Deskripsi hasil penelitian analisis Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini: Tabel 10. Deskripsi Analisis Gerak lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Interval	Kategori	Frekuensi	%
> 13	Sangat Baik	6	19,35

$11 < x \leq 13$	Baik	15	48,39
$9 < x \leq 11$	Cukup	7	22,58
$7 < x \leq 9$	Kurang	2	6,45
< 7	Sangat kurang	1	3,23
Jumlah		31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Analisis Gerak lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui analisis gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebagian besar berkategori baik dengan persentase 48,39 %, kategori cukup sebesar 22,58 %, kategori sangat baik sebesar 19,35 %, kategori kurang sebesar 6,45 %, kategori sangat kurang sebesar 3,23 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan analisis gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda adalah baik.

Kesimpulan

Hasil penelitian diketahui analisis gerakan dan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebagian besar berkategori baik dengan persentase 48,39 %, kategori cukup sebesar 22,58 %, kategori sangat baik sebesar 19,35 %, kategori kurang sebesar 6,45 %, kategori sangat kurang sebesar 3,23 %. Hasil penelitian tersebut disimpulkan analisis gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda adalah baik.

Referensi

Ahari, A. 2014. *Lalat Ancaman Nyata Bagi Kesehatan*. [www. Anneahira.com/lalat.htm](http://www.Anneahira.com/lalat.htm).

Jarver, Jess. 2012. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya Mikanda.

Nurhasan.2001. *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral

Olahraga.

Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap*. Jakarta: Dunia Cerdas

Ramli Buhari, Muhammad dan Rifai, Muhammad. 2012. *Teknik Dasar Dan Mengajar Dan Melatih Atletik Untuk Pemula*.

Siyoto, Sandu. dan Ali Sodik, M. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta .

Wiranto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Zafar Sidik, Didik. 2013. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Buhari, M. R., Nurjamal, N., Huda, M. S., Cahyono, D., Jufri, J., & Ruslan, R. (2021). Human Resource Management in Sports Judging from the Sports Development Index on Increasing Sports Achievement in Samarinda City. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 736–746. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i4.19186>

Buhari, M. R., Nurjamal, N., Cahyono, D., Naheria, N., & Yamin, M. (2021). AVAILABILITY OF SPORTS HUMAN RESOURCES REVIEWED FROM SPORTS DEVELOPMENT INDEX IN SAMARINDA. *Educational Studies: Conference Series*, 1(1), 272-279. <https://doi.org/10.30872/escs.v1i1.920>

Cahyaningrum, G. K. ., Naheria, N., & Cahyono, D. . (2023). Pengaruh Latihan Bola Reaksi Dan Shadow Bulutangkis Terhadap Waktu Reaksi Visual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3599–3605. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11586>

Caesar Alif Aryapradana, Didik Cahyono, & Muhammad Ramli Buhari. (2023). Analysis Of Smash Forehand Badminton Strutting At The Age Of 9-14 Years At Gemilang Badminton Club Samarinda. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 2(4). <https://doi.org/10.55227/ijhess.v2i4.349>

D. Cahyono, “ONLINE LEARNING IN THE PANDEMIC COVID -19: PERCEPTIONS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS”, *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, vol. 9, no. 3, pp. 159-162, Jul. 2021 <https://doi.org/10.37081/ed.v9i3.2802>

Fauzi, M. S. ., Cahyono, D. ., Naheria, N., & Ningsih, F. . (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10075–10083. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9992>