



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 8239-8245

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Dalam Lompat Jauh Terhadap Motivasi Belajar Dan Pembelajaran Penjas Mahasiswa FKIP Program Studi Ilmu Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh

Orbit Irwansyah

Universitas Gunung Leuser Aceh

Email: orbitirwansyah188@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berfokus Pada kondisi fisik yang baik menentukan terhadap motivasi belajar dan pembelajaran penjas dalam peningkatan kemampuan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dominan mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Kepelatihan FKIP Universitas Gunung Leuser aceh. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Kepelatihan FKIP Universitas Gunung Leuser Aceh berjumlah 45 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data adalah : kondisi fisik dominan diukur dengan tes *Sit Up*, tes *Leg dynamometer* dan tes *Standing Broad Jump*. Hasil Evaluasi data dalam penelitian adalah hasil rata-rata tes *sit up* yang ditemukan adalah 68,42 hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *sit up* berada pada katagori baik. Hasil rata-rata leg dynamometer yang ditemukan adalah 170, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *leg dynamometer* berada pada katagori cukup. Hasil rata-rata tes *standing broad jump* yang ditemukan adalah 1,36, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *standing broad jump* berada pada katagori kurang.

Kata Kunci: *Kondisi fisik dominan*

Abstract

This research focuses on good physical conditions that determine the motivation to learn and physical education learning in improving long jump ability. This study aims to determine the dominant physical condition of students of the Training Education Study Programme, Faculty of Teacher Training and Education, Gunung Leuser University, Aceh. This research is a quantitative descriptive research using survey method. The population in this study were 45 students of the FETT Training Education Study Programme at Gunung Leuser University, Aceh. The number of samples in this study were 45 people. The sampling technique used total sampling. Data collection techniques are: dominant physical condition measured by Sit Up test, Leg dynamometer test and Standing Broad Jump test. The results of data evaluation in the study were the average results of the sit up test found were 68.42 these results were categorised based on the table of endurance norms through the sit up test in the good category. The average result of the leg dynamometer found is 170, this result is categorised based on the table of endurance norms through the leg dynamometer test is in the sufficient category. The average result of the standing broad jump test found is 1.36, this result is categorised based on the table of endurance norms through the standing broad jump test is in the category of less.

Keyword: *Dominant Physical Condition*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik suatu manusia ditentukan dengan berfungsinya organ-organ tubuh dan didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik untuk menopang kerja manusia. Menurut Sajoto. (1995:15) Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan.

Faktor kondisi fisik sangat menentukan terhadap motivasi belajar dan pembelajaran penjas dalam peningkatan kemampuan pada suatu cabang olahraga, karena faktor ini merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting untuk mendukung faktor-faktor yang lain. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan memberikan sumbangan yang besar terhadap peningkatan pencapaian prestasi yang maksimal.

Unsur-unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam lompat jauh adalah kekuatan, daya tahan dan power. Ketiga unsur kondisi fisik tersebut harus dilatih dan ditingkatkan dalam setiap usaha memperoleh lompatan yang maksimal. Adapun unsur-unsur kondisi fisik yang lain adalah sebagai berikut, yaitu: (1) kekuatan otot, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, dan (10) reaksi .Sajoto (1995:8-10).

Beberapa faktor fisik yang mempengaruhi kualitas lompat jauh, dan di antaranya yaitu

: daya tahan, kekuatan dan *power* akan dijadikan fokus perhatian dalam penelitian ini, kekuatan dalam lompat jauh berguna pada saat melakukan lari dari awalan, power berguna untuk memperoleh jangkauan gerak yang maksimal, sedangkan daya tahan berguna untuk berlatih dalam waktu yang lama.

Mata kuliah yang ada diprogram studi Ilmu pendidikan kepelatihan olahraga FKIP universitas gunung leuser aceh atletik termasuk salah satu mata pelajaran yang disajikan dengan keterbatasan sarana dan prasarana. akibat dari keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran atletik tersebut berbagai keterampilan atletik tidak dapat dipelajari dengan secara maksimal hal ini berdampak terhadap tingkat daya serap materi yang berwujud pada penguasaan keterampilan yang diperoleh akibatnya hasil motivasi belajar dan pembelajaran atletik tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga FKIP universitas gunung leuser aceh tentunya ada mata kuliah t.p. atletik yang di ajarkan oleh dosen, yang menyebabkan mahasiswa tersebut dapat mempelajari tentang pengetahuan, teori, dan praktek atletik selama satu semester, akan tetapi praktek dilapangan dosen lebih banyak mengajar dalam motivasi belajar dan pembelajaran penjas tentang pengetahuan dan teori lompat jauh sehingga mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga FKIP universitas gunung lauser aceh kurang memahami praktek lompat jauh, ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya sarana dan prasana yang kurang memadai.

Peneliti tertarik meneliti tentang pengetahuan, kondisi fisik dominan kemampuan lompat jauh pada mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga FKIP universitas gunung leuser aceh. evaluasi mengenai pengetahuan, kondisi fisik dominan dan kemampuan lompat jauh sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini, evaluasi kondisi fisik dominan dalam lompat jauh terhadap motivasi belajar dan pembelajaran penjas ditujukan khusus pada mahasiswa program studi kepelatihan olahraga FKIP universitas gunung leuser aceh.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berhasrat ingin menulis permasalahan diatas dengan menetapkan judul "evaluasi kondisi fisik dominan dalam lompat jauh terhadap motivasi belajar dan pembelajaran penjas mahasiswa program studi ilmu Pendidikan kepelatihan olahraga FKIP universitas gunung leuser aceh".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 45 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Pendidikan Keperawatan FKIP Universitas Gunung Lauser aceh . Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau mengambil seluruh dari populasi. Adapun bentuk tes nya adalah tes *Sit Up*, tes *Leg dynamometer*, tes *Standing Broad Jump* . Data diolah dengan menggunakan rumus persentase, setelah itu dilakukan penghitungan hasil rata- rata untuk setiap peserta tes pengetahuan, kondisi fisik dominan dan kemampuan lompat jauh. Rancangan penelitian ini yaitu : (1) menentukan rancangan penelitian, (2) menentukan populasi dan sampel penelitian, (3) menentukan instrumen penelitian, (4) mengumpulkan data, dan (5) Evaluasi Sesuai dengan tujuan dan sifatnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 3 hasil tes *sit up* pada mahasiswa Program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga fkip universitas gunung leuser aceh, dapat dihitung nilai rata-rata. Teknik evaluasi data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Tabel 1. Norma Tes *Sit-Up*

Kategori	Putra	Putri
Sempurna	> 90	>28
Baik Sekali	70-89	21-27
Baik	50-69	14-20
Cukup	30-49	7-13
Kurang	10-29	0-6

Sumber: Rusli Lutan dkk (1991:226)

Menghitung rata-rata *sit up* :

$$\begin{aligned} X &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{3079}{45} \\ &= 68.42 \end{aligned}$$

Menghitung persentase *sit up* :

$$\begin{aligned} P &= \frac{F}{N} \times 100\% \\ \text{Sempurna} &= \frac{16}{45} \times 100\% \\ &= 35 \\ \text{Baik sekali} &= \frac{7}{45} \times 100\% \\ &= 15 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Baik} &= \frac{14}{45} \times 100\% \\ &= 32 \\ \text{Cukup} &= \frac{8}{45} \times 100\% \\ &= 18\end{aligned}$$

Hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *sit up* berada pada katagori baik. Secara umum dapat dilihat pada table 1 hasil tes kondisi fisik dominan mahasiswa Program Studi Ilmu pendidikan kepelatihan olahraga fkip universitas gunung leuser aceh. Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan fkip universitas gunung leuser melalui tes *sit up* dapat dikategorikan 6 orang berada pada katagori sempurna atau 30%, 3 orang berada pada katagori baik sekali atau 15%, 7 orang berada pada katagori baik atau 35% dan 4 orang berada pada katagori cukup yaitu 20%.

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 2 hasil tes *leg dynamometer* pada mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga fkip universitas gunung leuser aceh, dapat dihitung nilai rata-rata. Teknik evaluasi data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Tabel 2. Norma Tes *Leg Dynamometer*

Kategori	Putra	Putri
Sempurna	–	>242
Baik Sekali	>283	183-241
Baik	215-282	124-182
Cukup	146-214	6,5-123
Kurang	77-145	6-64

Sumber: Rusli Lutan dkk (1999:226)

Menghitung Rata-rata *leg dynamometer* :

$$\begin{aligned}X &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{7646}{45} \\ &= 170\end{aligned}$$

Menghitung persentase *leg dynamometer*:

$$\begin{aligned}P &= \frac{F}{N} \times 100\% \\ \text{Baik sekali} &= \frac{6}{45} \times 100\% \\ &= 13 \\ \text{Cukup} &= \frac{25}{45} \times 100\% \\ &= 55 \\ \text{Kurang} &= \frac{14}{45} \times 100\% \\ &= 32\end{aligned}$$

Hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *leg*

dynamometer berada pada katagori cukup. Secara umum dapat dilihat pada table 5 hasil tes kondisi fisik dominan mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga fkip universitas gunung leuser. Perhitungan persentase dari keseluruhan kekuatan mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan fkip universitas gunung leuser melalui tes *leg dynamometer* dapat dikatagorikan 3 mahasiswa berada pada katagori baik sekali atau 15%, 11 mahasiswa berada pada katagori cukup atau 55%, dan 6 mahasiswa berada pada katagori kurang yaitu 30%.

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 3 hasil tes *standing broad jump* pada mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan fkip universitas gunung leuser aceh, dapat dihitung nilai rata-rata. Teknik evaluasi data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Tabel 3. Norma Tes *Standing Broad Jump*

Kategori	Putra	Putri
Sempurna	>2.25	>2.10
Baik Sekali	2.25-2.14	2.10-1.90
Baik	2.14-2.03	1.90-1.80
Cukup	2.03-1.70	1.80-1.51
Kurang	< 1.70	<1.51

Sumber: Rusli Lutan (1999:226)

Menghitung rata-rata *standing broad jump*:

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\sum x}{N} \\
 &= \frac{61.2}{45} \\
 &= 1.36
 \end{aligned}$$

Menghitung persentase *leg dynamometer*:

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{F}{N} \times 100\% \\
 \text{Baik} &= \frac{19}{45} \times 100\% \\
 &= 42 \\
 \text{Cukup} &= \frac{22}{45} \times 100\% \\
 &= 48 \\
 \text{Kurang} &= \frac{4}{45} \times 100\% \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Hasil ini dikatagorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *standing broad jump* berada pada katagori kurang. Secara umum dapat dilihat pada table 4 hasil tes kondisi fisik dominan mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan fkip universitas gunung lauser aceh.

Perhitungan persentase dari keseluruhan *standing broad jump* mahasiswa program

studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga fkip universitas gunung leuser melalui tes *standing broad jump* dapat dikategorikan 8 mahasiswa berada pada kategori baik atau 40%, 11 mahasiswa berada pada kategori cukup atau 55%, dan 1 mahasiswa berada pada kategori kurang yaitu 5%.

Dengan latihan intensitas tinggi dan waktu latihan yang lama yang melibatkan jantung, pembuluh darah dan paru-paru. Dalam hal ini latihan hendaknya memberi tekanan pada jantung, peredaran darah dan pernafasan (Bompa, 1990 :225)

SIMPULAN

Hasil evaluasi kondisi dominan dalam lompat jauh terhadap motivasi belajar dan pembelajaran penjas mahasiswa program studi ilmu pendidikan kepelatihan olahraga fkip universitas gunung leuser aceh rata-rata tes *sit up* yang ditemukan adalah 68,42, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *sit up* berada pada kategori baik. hasil rata-rata leg *dynamometer* yang ditemukan adalah 170, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *leg dynamometer* berada pada kategori cukup. hasil rata-rata tes *standing broad jump* yang ditemukan adalah 1,36, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *standing broad jump* berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque lowe: Kendal Hunt Publishing Company
- Harsono. 1988. *Choach dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan Rusli, (1991). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, PT Asdi Mahasatya.
- Sudjana. 1998. *Metode Statistika*, Tarsito Bandung.
- Sugiyono. 2010, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta