



**PENGARUH ANTROPOMETRI TERHADAP JAUHNYA LOMPATAN  
LOMPAT JAUH PADA SISWA MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
LOMPAT JAUH SMAN KOTA BAHAGIA  
ACEH SELATAN**

**Muhammad Arsyi<sup>\*1</sup>, Zulheri Is<sup>2</sup>, Septi Hariansyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

**Abstrak**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik dengan bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Kemampuan lompat jauh erat kaitannya dengan keadaan Antropometri seorang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh di SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis korelasional. Sampel penelitian ini seluruh siswa SMA Negeri Kota Bahagia yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler atletik tahun 2023 yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes. Instrumen yang digunakan untuk mengukur Antropometri dengan parameter tinggi dan berat badan dan tes lompat jauh gaya jongkok. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi product moment dan hipotesis diuji menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori antropometri siswa yaitu sebanyak 80% termasuk kategori normal atau ideal dan 20% lainnya termasuk dalam kategori kelebihan berat badan. Terdapat hubungan yang signifikan antara Antropometri dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas XI SMA Negeri Kota Bahagia yang ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar 0,446. Koefisien tersebut berada pada kategori sedang atau cukup kuat dengan persentase pengaruhnya sebesar 19,89%. Hasil ini juga dibuktikan keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t yaitu  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  (13), yaitu  $1,80 \geq 1,77$ , yang berarti  $H_a$  diterima pada taraf signifikan 5% dan dari hasil determinasi besarnya pengaruh tersebut sebesar 19,89%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

**Kata kunci:** Antropometri, kemampuan lompat jauh.

**Abstract**

*The long jump is a number of athletic sports in the form of a jumping movement, lifting the legs up and forward in an effort to carry the center of body weight as long as possible in the air, which is done quickly and by pushing one leg to reach the greatest distance. Long jump ability is closely*

---

<sup>\*</sup>[muhammadarsyibakongan@gmail.com](mailto:muhammadarsyibakongan@gmail.com)

*related to the anthropometric condition of an athlete. This research aims to determine the effect of anthropometry on the long jump distance of students taking part in the long jump extracurricular at SMAN Kota Bahagia, South Aceh. This research uses a quantitative approach, with a correlational type. The research sample was all Kota Bahagia State High School students who were active in athletic extracurricular activities in 2023, totaling 15 people. Data collection is carried out through test techniques. Instruments used to measure anthropometry with height and weight parameters and the long jump squat test. Data were analyzed using the product moment correlation formula and hypotheses were tested using the t-test. The results of the research showed that 80% of the students' anthropometric categories were in the normal or ideal category and the other 20% were in the overweight category. There is a significant relationship between anthropometry and the long jump ability of class XI students at Kota Bahagia State High School as shown by a correlation value of 0.446. This coefficient is in the medium or quite strong category with an influence percentage of 19.89%. This result was also proven to be significant using the t statistical test, namely  $t_{count} \geq t_{table} (13)$ , namely  $1.80 \geq 1.77$ , which means  $H_a$  was accepted at a significant level of 5% and from the determination results the magnitude of the effect was 19.89%. Thus, it can be concluded that there is an anthropometric influence on the long jump distance of students taking part in the long jump extracurricular at SMAN Kota Bahagia, South Aceh.*

**Keyword:** Anthropometry, long jump ability.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentunya harus sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Kurikulum merupakan salah satu komponen yang memiliki peran penting dalam sistem pendidikan, sebab dalam kurikulum dirumuskan tentang tujuan yang harus dicapai sehingga memperjelas arah pendidikan serta memberikan pemahaman tentang pengalaman belajar yang harus dimiliki oleh siswa.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan pembinaan yang berorientasi pada prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup di sekolah adalah atletik. Menurut Adi dkk (2018:1) Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah track and field, yang artinya 'lintasan dan lapangan' seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (athlete).

Salah satu olahraga cabang atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis jumpai pada siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang diukur.

Untuk mendapatkan hasil lompatan maksimal pada olahraga lompat jauh, perlu diadakan pembinaan olahraga yang tidak boleh lepas dari faktor-faktor penentu prestasi dalam olahraga. Dalam pencapaian prestasi dalam olahraga dapat diklasifikasikan/dikelompokkan dalam 4 aspek yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi lompat jauh yaitu proporsi tubuh (rasio antropometri) baik itu tinggi badan, berat badan, panjang tungkai ataupun faktor antropometri yang lain. Hadisasmata dan Syarifuddin dalam Maarif (2016) mengatakan bahwa karakteristik yang akan dijadikan atlet bibit unggul adalah salah satunya memiliki bentuk tubuh proporsional yang ideal yang sesuai dengan olahraga yang diminatinya.

Ukuran antropometri adalah ukuran eksternal bagian-bagian tubuh. Pengukuran antropometri mencakup dua tipe pengukuran. Pertama, yaitu yang berkenaan dengan dimensi-dimensi tubuh. Kedua, yaitu yang berkenaan dengan komposisi tubuh. Pengukuran dimensi tubuh berupa pengukuran panjang atau besarnya bagian-bagian. Sedangkan pengukuran komposisi tubuh berupa pengukuran mengenai kandungan lemak tubuh atau unsur-unsur pembentukan berat badan lainnya.

Ukuran panjang bagian-bagian tubuh menentukan keserasian bentuk tubuh secara keseluruhan. Dalam struktur tubuh, panjang tungkai atau tinggi badan terbentuk dari

panjang kaki dan panjang togok terdapat variasi antara individu. Ada individu yang cenderung panjang kakinya, ada yang lebih panjang togoknya, dan ada yang seimbang. Panjang kaki ditentukan oleh panjang tungkai atas, tungkai bawah, dan telapak kaki. Perbandingan antara ketiga bagian pembentuk panjang kaki inipun terdapat variasi. Perbandingan ukuran bagian-bagian tubuh dengan tinggi badan setiap individu atau secara singkat disebut rasio ukuran antropometrik, dapat memberikan nilai relatif bagi setiap individu yang dapat dibandingkan dengan individu yang lain. Antropometri untuk menghasilkan tolakan yang besar dalam lompat jauh adalah panjang telapak kaki, panjang tungkai, panjang lengan dan tinggi badan yang secara biomekanika dapat mempengaruhi tolakan kaki seseorang ketika melompat (Is, Z. 2023:6-13).

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian terkait pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh dengan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Antropometri Terhadap Jauhnya Lompatan Lompat Jauh pada Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan".

Antropometri (ukuran tubuh) merupakan salah satu cara langsung menilai status gizi, khususnya keadaan energi dan protein tubuh seseorang. Dengan demikian, antropometri merupakan indikator status gizi yang berkaitan dengan masalah kekurangan energi dan protein yang dikenal dengan KEP. Antropometri dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan. Konsumsi makanan dan kesehatan (adanya infeksi) merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi antropometri (Aritonang, 2015).

Penelitian ini melihat pengaruh antropometri dengan jauhnya lompatan lompat jauh siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik, Oleh karena itu jenis penelitian ini bersifat regresi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian korelasional menurut Arikunto,(2018:54), yaitu "penelitian yang di lakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara kedua atau beberapa variabel ". Adapun yang di maksud korelasi dalam penelitian ini ialah pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif instrumen penelitian digunakan berupa tes. Hal ini dilakukan sesuai dengan konsep pendekatan kuantitatif itu sendiri yakni hasil kajiannya berupa deskripsi angka-angka yang diperoleh oleh peneliti saat setelah melakukan penelitian.

Hal ini sebagaimana yang definisi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019:14), bahwa penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu. Teknik pengambilan sample biasanya dilakukan secara random atau secara acak, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini melihat pengaruh antropometri dengan jauhnya lompatan lompat jauh siswa pada kegiatan ekstrakurikuler atletik. Oleh karena itu jenis penelitian ini bersifat regresi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian korelasional menurut Arikunto, (2018:54), yaitu “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara kedua atau beberapa variabel”. Adapun yang dimaksud korelasi dalam penelitian ini ialah pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Bahagia beralamat di jalan Panglima Gadeng, Bukit Gadeng, Kecamatan Kota Bahagia, Kabupaten Aceh Selatan Provinsi Aceh. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2023.

Populasi ada seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan gejala satuan yang ingin diteliti. Menurut Margono (2017:12), “populasi adalah “seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa SMA Negeri Kota Bahagia yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler Tahun 2023 yang berjumlah 240 siswa/siswi.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melangsungkan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2017:62), sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri.

Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi". Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah seluruh siswa SMA Negeri Kota Bahagia yang ikut serta dan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler atletik Tahun 2023 yang berjumlah 15 orang.

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono, (2019: 218) adalah teknik pengambilan sampel atau sumber dengan pertimbangan tertentu artinya informan tersebut memiliki kuasa tertentu terhadap sumber data yang dituju atau bisa dianggap sebagai seseorang yang paling banyak memiliki informasi terhadap sumber data. Adapun kriteria pengambilan sampel ialah (1) siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler atletik Tahun 2023 dan (2) siswa kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler cabang olahraga atletik.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni satu variabel dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat yang dalam penelitian ini variabel bebas ialah antropometri (X).
2. Variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, yang dalam penelitian ini variabel terikat ialah kemampuan lompat jauh (Y).

Menurut Arikunto (2018:265) dijelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Arikunto (2018:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Data-data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran yang bersumber tes dari sumber yaitu Tes Antropometri (Parameter Tinggi dan Berat Badan)

1. Tes Antropometri (Parameter Tinggi dan Berat Badan)

Pengukuran tinggi dan berat badan diperlukan untuk mengetahui komposisi ideal tubuh olahragawan. Komposisi yang ideal antara tinggi dan berat badan akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

1. Berat badan

Berat badan diukur dengan menggunakan tes stadiometer (mengukur berat badan)

a. Tujuan

Yaitu untuk mengukur berat badan

b. Alat dan fasilitas:

- 1) stadiometer
- 2) Alat tulis
- 3) Formulir test

c. Pelaksanannya

- 1) Siswa berdiri tegak lurus, pandangan lurus kedepan, saat pengukuran berat badan
- 2) Siswa menggunakan pakaian seminim mungkin, Pengukuran diambil sebanyak 1 kali.
- 3) Hasilnya dipakai sebagai hasil pengukuran dengan satuan kg

d. Penilaian

Hasil peserta tes adalah hasil dari satu kali kesempatan, beratnya badan dicatat dalam satuan kg. Data itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.

2. Tinggi badan

Instrumen tinggi badan dengan menggunakan tes tinggi badan alat yang digunakan yaitu stadiometer.

a. Tujuan

Mengukur tinggi badan

b. Alat

- 1) Stadiometer
- 2) Alat tulis untuk mencatat
- 3) Formulir tes

c. Pelaksanan

- 1) Siswa di ukur tanpa mengenakan alas kaki berdiri tegak lurus membelakangi stadiometer.
- 2) Kedua lengan lurus di samping badan dan kedua tumit menyentuh lantai, pandangan lurus kedepan. Tumit, pinggul menempel di dinding, dagu ditekuk sedikit ke dalam dan kepala tegak lurus.
- 3) Pada saat stadiometer di atas kepala, ambil nafas dan tekanan di atas kepala testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot.

- 4) Hasil pengukuran tinggi badan dicatat tidak boleh merubah sudut atau posisi sebelum hasil pengukurannya dicatat dan pengukurannya dinyatakan dalam satuan Cm.

d. Penilaian

Hasil peserta tes adalah hasil dari satu kali kesempatan, tinggi badan dicatat dalam satuan cm. Data itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.

1. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan jauhnya lompatan gaya jongkok

b. Alat dan fasilitas

- |                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| 1) Bak pasir                       | 4) Cangkul      |
| 2) Bendera merah dan hijau         | 5) Alat tulis   |
| 3) Meteran yang digunakan 25 meter | 6) Formulir tes |

c. Pelaksanaan

Testi melakukan persiapan lompatan dengan mengambil awalan 20 sampai 30 meter. Hasil lompatan diukur dari papan tolakan sampai titik jatuhnya badan yang terdekat dengan tolakan/tumpuan. Testee melakukan lompatan sejauh mungkin dan masing-masing testee diberi kesempatan sebanyak tiga kali dan di ambil hasil lompatan yang terjauh dari tiga kali kesempatan.

d. Penilaian

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada seluruh testi, masing-masing diberikan tiga kali lompatan, lompatan yang terbaik dari ketiga percobaan di ambil sebagai dasar penelitian.

Setelah data mentah dari hasil tes didapatkan, maka langkah awal ialah menghitung nilai rata-rata dari hasil perjumlahan seluruh nilai dibagi dengan jumlah sampel yang dijadikan subjek penelitian. Setelah semua hasil tes dan data terkumpul dari penelitian, maka langkah selanjutnya ialah pengolahan data, dengan cara mendeskripsikan data penelitian dengan perhitungan statistik, maka dilakukan perhitungan dengan rumus korelasi product moment, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antropometri dengan kemampuan lompat jauh.

Setelah data mentah dari hasil tes didapatkan, maka langkah awal ialah menghitung nilai rata-rata dari hasil perjumlahan seluruh nilai dibagi dengan jumlah sampel yang dijadikan subjek penelitian. Untuk menghitung nilai rata-rata tes



antropometri maupun kemampuan lompat jauh, maka digunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana (2014:162), yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan:

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \text{Mean atau nilai rata-rata yang dicari} \\ \sum x &= \text{Jumlah score } x \\ N &= \text{Jumlah sampel} \end{aligned}$$

Setelah semua hasil tes dan data terkumpul dari penelitian, maka langkah selanjutnya ialah pengolahan data, dengan cara mendeskripsikan data penelitian dengan perhitungan statistik, maka dilakukan perhitungan dengan rumus korelasi product moment, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antropometri dengan kemampuan lompat jauh. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh langsung variabel yang mempengaruhi (variabel X) terhadap variabel yang dipengaruhi (variabel Y), dengan menggunakan persamaan regresi linier sederhana sebagaimana dikemukakan Sugiyono (2019:261) berikut:

$$\hat{y} = a + bx$$

Dimana a dan b merupakan bilangan konstan yang dapat dicari dengan penyelesaian:

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum x)(\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

Untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut, maka penulis menggunakan rumus korelasi product moment yang dikemukakan oleh Arikunto (2018:54), yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi variabel X dan Y

- N = Jumlah sampel  
 $\sum XY$  = Jumlah product X dan Y  
 X = Variabel hasil antropometri  
 Y = Variabel hasil kemampuan lompat jauh.

Setelah angka koefisien korelasi diperoleh kemudian dilakukan pengujian angka koefisien korelasi tersebut dengan menggunakan rumus Uji-t pada derajat signifikan 5% seperti yang dirumuskan oleh Sudjana (2014:72), sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

- $n$  = Jumlah subjek yang diteliti  
 $r$  = Koefisien korelasi antara variabel x dan y.

Untuk pengujian hipotesis, penulis menggunakan taraf signifikan 5% atau 0.05 dengan derajat kebebasan  $dk = n-2$ . Untuk taraf signifikan =  $\alpha$  maka:

Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima, dilain pihak  $H_o$  ditolak.

Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, dilain pihak  $H_o$  diterima.

$H_a: \mu \geq \sigma$  Terdapat pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

$H_o: \mu < \sigma$  Tidak terdapat pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lempar, jalan dan lompat. Ada beberapa macam nomor untuk lompat di atletik yang terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan

dengan menolak padapapan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat pada bak pasir.

Pembelajaran atletik sangat penting dikarenakan cabang atletik sering dilombakan. Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang di anggap kurang menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti: sepakbola, basket atau bolavoli.

Antropometri termasuk vital dalam olahraga atletik lompat jauh. Hal ini cukup beralasan karena Antropometri sangat membantu dalam untuk mencapai dan menciptakan hasil lompat jauh yang maksimal. Data Antropometri yang diambil dalam penelitian ini yaitu data berat dan tinggi badan siswa dengan cara mencari Berat Badan Ideal atau Body Mass Index (BMI). BMI adalah cara menghitung berat badan ideal berdasarkan tinggi dan berat tubuh atlet yang dinilai. Pengukuran tinggi dan berat badan diperlukan untuk mengetahui komposisi ideal tubuh olahragawan. Komposisi yang ideal antara tinggi dan berat badan akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

Dari analisis data yang telah di kemukakan di ketahui adanya hubungan yang signifikan antara Antropometri dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan. Hasil tes menunjukkan bahwa sebanyak 80% siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia termasuk kategori normal atau ideal Antropometrinya, selanjutnya sebanyak 20% lainnya termasuk pada kategori kelebihan berat badan.

Kemampuan lompat jauh siswa di SMA Negeri Kota Bahagia yaitu sebanyak 20% dengan jauh lompatan antara 314–322 cm. 33,33% siswa dengan jauh lompatan antara 305–313 cm, selanjutnya sebanyak 13,34% dengan jauh lompatan 287–295 cm dan sebanyak 33,33% lainnya dengan jauh lompatan antara 278–286 cm. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri Kota Bahagia tidak terlalu jauh perbedaannya hal ini dikarenakan siswa-siswa tersebut sudah sering melakukan latihan lompat jauh khususnya gaya jongkok.

Harga  $b(3,07)$  bertanda positif, sehingga dapat dinyatakan bahwa untuk setiap nilai  $x$  (Antropometri) bertambah sebanyak 223,64 maka perkiraan untuk  $y$  (kemampuan

lompat jauh) akan bertambah sebesar 3,39. Begitu juga sebaliknya, setiap pengurangan nilai Antropometri sebanyak 223,64 maka akan mengurangi kemampuan lompat jauh sebesar 3,39.

Hasil perhitungan regresi menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Antropometri (X) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 0,446 dalam arah positif, dengan kata lain jika Antropometri semakin baik maka hubungannya dengan kemampuan lompat jauh semakin baik juga. Koefisien korelasi sebesar 0,401 tersebut jika diinterpretasikan dalam bentuk tabel koefisien korelasi menurut Sugiyono (2018:183), bila di antara 0,400 – 0,599 berarti berada pada kategori sedang atau cukup kuat. Artinya Antropometri khususnya berat badan dan tinggi badan berhubungan cukup kuat dengan kemampuan lompat jauh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

Besarnya pengaruh variabel X (Antropometri) terhadap variabel Y (kemampuan lompat jauh) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia adalah sebesar 19,89% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan.

Meskipun hasil koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara Antropometri dengan kemampuan lompat jauh serta pengaruhnya sebesar 19,89% terhadap kemampuan lompat jauh. Namun perlu dibuktikan lagi dengan uji hipotesis. Nilai thitung yang diperoleh adalah sebesar 1,80. Pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan dk  $15 - 2 = 13$  maka dari daftar distribusi ttabel diperoleh angka 1,77. Berarti thitung  $\geq$  ttabel (13), yaitu  $1,80 \geq 1,77$  yang berarti  $H_a$  diterima pada taraf signifikan 5% dan dk=13. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

Dari uraian tersebut jelaslah bahwa kondisi Antropometri atlet memiliki hubungan dan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok meskipun dalam penelitian ini hubungannya tergolong cukup kuat atau sedang dengan persentase pengaruh sebesar 19,89%. Hasil tersebut juga diperkuat oleh beberapa hasil penelitian sebelumnya, seperti hasil penelitian Ratna Ningsih (2019) yang menyimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan hubungan antara berat badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,676 kemudian hubungan antara tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,721. Dan hubungan antara berat badan dan tinggi dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,815. Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan

bahwa hubungan berat badan dan tinggi badan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 0,815.

Selanjutnya menurut Maarif (2016) yang menyimpulkan bahwa faktor antropometri mempunyai pengaruh yang sangat signifikan terhadap hasil lompat jauh seperti panjang lengan dan panjang telapak kaki. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki (Purnomo, 2015:93). Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh antara lain: kecepatan (speed), kekuatan (strenght), daya ledak, keseimbangan dan keterampilan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Kategori antropometri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia yaitu sebanyak 80% termasuk kategori normal atau ideal dan sebanyak 20% lainnya termasuk dalam kategori kelebihan berat badan. Kemampuan lompat jauh siswa di SMA Negeri Kota Bahagia yaitu sebanyak 20% dengan jauh lompatan antara 314–322 cm. 33,33% siswa dengan jauh lompatan antara 305–313 cm, selanjutnya sebanyak 13,34% dengan jauh lompatan 287–295 cm dan sebanyak 33,33% lainnya dengan jauh lompatan antara 278–286 cm. Terdapat hubungan yang signifikan antara Antropometri dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas XI SMA Negeri Kota Bahagia yang ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar 0,446. Koefisien tersebut berada pada kategori sedang atau cukup kuat dengan persentase pengaruhnya sebesar 19,89%. Hasil ini juga dibuktikan keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t yaitu  $t_{hitung} \geq t_{tabel} (13)$ , yaitu  $1,80 \geq 1,77$ , yang berarti  $H_0$  diterima pada taraf signifikan 5% dan dari hasil determinasi besarnya pengaruh tersebut sebesar 19,89%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antropometri terhadap jauhnya lompatan lompat jauh siswa mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh SMAN Kota Bahagia Aceh Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

Kepada guru olahraga atau guru mata pelajaran PJOK untuk dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya Antropometri dan juga memberikan latihan lompat jauh kepada siswa agar hasil lompat jauh dapat menjadi lebih baik.

Kepada siswa putra kelas XI SMA Negeri Kota Bahagia agar lebih giat dalam melatih aspek Antropometri karena dengan faktor tersebut dapat menunjang keterampilan lompat jauh dan juga berbagai cabang olah raga lainnya.

Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti variabel-variabel lainnya yang berkaitan antropometri dan kaitannya dengan kemampuan atlet dalam berolahraga.

Kepada pelatih atletik diharapkan agar memberikan pemahaman kepada seluruh atlet untuk menjaga aspek-aspek Antropometri mengingat Antropometri seorang atlet berpengaruh terhadap prestasi olah raga atletik yang diikutinya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, dkk. 2018. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aritonang, Irianton. 2015. *Memantau dan Menilai Status Gizi Anak*. Yogyakarta: Leutika Books.
- Bahagia, Yoyo dkk. 2015. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Carr, Gerry A. 2014. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Endang, dkk, 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawaji Pers
- Is, Z. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bola Volly Binaan Dispora Kota Banda Aceh. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1), 6-13.
- Istiany, dkk. 2015. *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maarif, Lukman. 2016. Faktor Antropometri dan Kondisi Fisik Sebagai Penentu Prestasi Lompat Jauh. *Sebelas Maret Institutional Repository*.
- Miftahol, Arifin. 2015. Hubungan Antropometri dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMPI Al-Kautsar Jurusan Laok Batuputih Tahun Pelajaran 2014-2015. *Skripsi*. Sumenep: STKIP PGRI Semenep.
- Munasifah. 2014. *Atletik Cabang Lompat*. Cet Terbaru. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ningsih, Ratna. 2019. *Hubungan Antara Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu*. Lampung: FKIP Universitas Bandar Lampung.
- Purnomo, Eddy Dapan. 2015. *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Rahayu, Ega Trisna. 2015. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Santosa, Tri Hananto B. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Sudjana, 2014. *Metode Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Cetakan Terbaru. Bandung: Alfabeta.
- Wirawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*, Yogyakarta: Thema Publishing.
- Zafar, Dikdik Sidik. 2015. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.