

## TINJAUAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SEKOLAH DASAR DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES

**Yudabbirul Arif**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Nusa Cendana  
yudabbirul@staf.undana.ac.id

### Abstrak

Kemampuan lompat jauh siswa SD 21 Purus Padang barat masih rendah dalam pembelajaran penjasorkes. Tujuan dari penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui kemampuan lompat jauh yang dimiliki siswa SD 21 Purus Padang Barat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD 21 Purus yang berjumlah 95 orang. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 15 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan lompat jauh yang terdiri dari awalan, tolakan, mendarat. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan persentatif secara manual. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tentang kemampuan awalan siswa SD 21 Purus bisa dikatakan sudah cukup baik karena tidak ada yang berada dalam kategori kurang. Dari aspek penilaian start rata-rata yang dicapai 8 dan persentase 1,2% dikategorikan sedang dan dalam kecepatan lari rata-rata yang dicapai 12 dan persentase 1,8% dikategorikan baik. Kemampuan Tolakan siswa SD 21 Purus dalam aspek tolakan dengan satu kaki dan ayunan tangan sama-sama memiliki rata-rata 9 dan persentase 1,35 dan dikategorikan sedang. Kemampuan sikap mendarat Siswa SD 21 Purus dalam titik berat badan dikategorikan sedang dan rata-rata 9 mendapatkan persentase 1,95. Sedangkan dalam aspek julukan tangan kedepan rata-rata 9 dan persentase 1,35 dikategorikan baik.

**Kata kunci :**Awalan, Tolakan, Mendarat

### *Review Of Basic School Students 'Remote Ability In Learning Physical Education*

#### *Abstract*

*The long jump ability of SD 21 Purus Padang Barat students is still low in physical education learning. The purpose of this study was to determine the long jump ability of 21 Purus Padang Barat students. This research uses descriptive research. The population in this study were all students of SD 21 Purus, totaling 95 people. The sample technique used was purposive sampling, amounting to 15 people. Data collection in this study used a long jump willingness test consisting of prefix, repulsion, landing. The data obtained were analyzed using manual percentages. The results obtained from this study are about the prefix ability of SD 21 Purus students, it can be said that it is quite good because none of them are in the poor category. From the assessment aspect, the average start achieved by 8 and the percentage of 1.2% is categorized as moderate and in the average running speed achieved 12 and the percentage of 1.8% is categorized as good. The Rejection Ability of SD 21 Purus students in the aspect of repulsion with one leg and a swing of the hand both had an average of 9 and a percentage of 1.35 and were categorized as moderate. The landing attitude ability of SD 21 Purus students in the weight point was categorized as moderate and an average of 9 got a percentage of 1.95. Meanwhile, in the aspect of forward hand nicknames, an average of 9 and the percentage of 1.35 are categorized as good.*

**Key words:** *Prefix, Rejection, Landing*

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran yang baik adalah pengajaran yang menggunakan pendekatan modern sebagai pengganti kegiatan pengajaran tradisional. Pengembangan model pembelajaran sangat penting karena banyak siswa yang jenuh melaksanakan proses pembelajaran melompat. Supaya pembelajaran pendidikan jasmani mengarah pada maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, hendaknya guru pendidikan jasmani dapat membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dengan kreatifitas yang dimilikinya. Oleh karena itu, berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat, kemampuan lompat jauh yang dimiliki siswa di sekolah tersebut masih rendah. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat Dalam Pembelajaran Penjasorkes.

Belajar merupakan suatu kegiatan adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dikatakan belajar jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Dalam belajar yang penting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respon. Stimulus merupakan segala sesuatu yang diberikan guru kepada murid, sedangkan respon adalah suatu tanggapan terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Proses akibat dari stimulus dan respon tidak penting untuk diperhatikan karena sulit untuk diamati dan tidak bisa untuk diukur, yang dapat kita amati adalah stimulus dan respon, oleh karena itu yang diberikan guru (stimulus) dan yang diterima oleh murid (respon) harus dapat diamati dan diukur secara etimologi, dikatakan belajar dapat dimaknai sebagai suatu kegiatan dalam menuntut ilmu untuk merubah sikap kepada arah yang lebih baik.

### a. Hakekat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan merupakan kegiatan yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peranan penting, melalui aktifitas jasmani peserta didik dilibatkan langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang mereka dapatkan. Pengalaman belajar tersebut diarahkan untuk mengembangkan dan melatih pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan buga.

### b. Pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada dasarnya bagian keseluruhan sistem pendidikan yang bertujuan pengembangan aspek kesegaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga mereka memiliki keterampilan dalam berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang terencana secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perceptual, kognitif dan emosional dalam rangka system pendidikan.

Proses pembelajaran Penjas di Indonesia mengacu pada SK mendikbud 0413/ U/ 1987. Didalam SK tersebut dinyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

#### c. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Alasan mengapa guru penjasorkes atau pendidikan perlu memahami tujuan yang jelas mengenai pelaksanaan penjasorkes adalah :

1. Pemahaman tentang tujuan yang dapat membantu guru penjasorkes mengetahui lebih baik apa yang ingin dicapai.
2. Pemahaman mengenai tujuan akan dapat membantu guru penjasorkes mengetahui lebih baik nilai pendidikan jasmani dalam pendidikan
3. Pemahaman tentang tujuan penjasorkes akan dapat membantu guru, penjasorkes dalam mengambil keputusan yang baik bila terdapat masalah yang timbul.

#### 1. Lompat Jauh

Atletik memiliki peranan penting terhadap cabang olahraga ini dikarenakan gerakannya merupakan gerakan dari keseluruhan gerakan olahraga. Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi, baik di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Pada lapangan terbuka atau pada bak lompat yang berisi pasir. Menurut Aip Syarifuddin (1992:104) ukuran bak lompat jauh yaitu, panjang bak minimal 7-9 meter, lebar 2,75 meter sampai 3.00 meter dan balok tumpuan dengan panjang 1.21-1,22 meter, lebar 1.98-2.02 meter dan tebal 1.00 dm.

Agar dapat menghasilkan suatu lompatan yang maksimal para pelompat harus betul-betul menguasai teknik-teknik dasar melompat yang efektif dan efisien, memiliki kemampuan motorik yang cocok dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi jauhnya lompatan. *It may be advantageous for novice athletes to begin with blocked practice involving one version of a task until they master the basic technique* (Lynn, Noffal and Pamukoff, 2018, p. 480)

Kiram (1999, p. 70), mengatakan, struktur gerakan lompat jauh meliputi 3 fase yaitu, ancang-ancang (gerakan awal) sebagai fase awal, menolak (take off), melayang sampai pada saat sebelum kaki mendarat sebagai fase utama setelah pelaksanaan fase utama yaitu pendaratan sebagai fase akhir. Ketiga fase tersebut dilaksanakan dalam bentuk suatu kesatuan urutan gerakan

lompat yang sangat cepat dan berkelanjutan. Syarifuddin (1992,p. 90) mengemukakan ada empat teknik lompat jauh yang mempengaruhi jauhnya hasil lompatan, diantaranya (a) Awalan atau ancang-ancang (*Approach\_run*), (b) Tumpuan (*Take-Off*) , (c) Sikap melayang di udara (*Action in the air*), (d) Sikap mendarat (*Landing*). Tujuan dalam lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Maka untuk mencapai jarak lompat yang jauh, pelompat harus memahami faktor-faktor penting yang diperlukan dalam lompat jauh. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi jarak dalam lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

a. Awalan atau ancang-ancang (*Approach\_run*)

Awalan atau ancang-ancang adalah biasanya dilakukan sejak 30-45 meter dan lebar lintasan awalan 1,21-1,22 meter. Sebelum awalan biasanya di dahului oleh sikap start, awalan lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan lari pada waktu akan melompat. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya tanpa merubah langkah, konsentrasikan agar dapat melakukan lompatan (tolakan) dengan baik. Permulaan dalam lompat jauh untuk menghasilkan kecepatan dan tolakan kaki pada papan tolakan lompat jauh diawali dengan lari secepat-cepatnya untuk bisa menolak sehingga dapat mencapai ketinggian maksimum yang diakhiri dengan pendaratan yang sempurna dengan berusaha mengakhiri jatuh duduk pada bak lompatan. Untuk mendapat hasil yang maksimal, awalan harus dilakukan dengan secepat mungkin serta jangan mengubah langkah pada saat melakukan lompatan.

Syafruddin (1992) menjelaskan beberapa teknik untuk menentukan jarak awalan sampai pada papan tolakan, biasanya dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

- 1) Sipelompat mencoba beberapa kali lari secepat-cepatnya dari batas permulaan dalam memulai melakukan awalan sampai pada papan tolakan. Apabila kaki yang akan digunakan untuk menolak itu sudah tepat pada papan tolakan, baru diukur.
- 2) Sipelompat mencoba beberapa kali lari secepat-cepatnya, mulai dari papan tolakan ketempat permulaan dimana ia melakukan awalan, apabila sudah tepat baru diukur.
- 3) Mengkombinasikan dari kedua cara tersebut

Tolakan (*take off*) adalah perpindahan yang sangat cepat antara awalan dan melayang. Syafruddin (1992) mengartikan tolakan sebagai perubahan atau perpindahan gerak horizontal ke gerak vertikal yang dilakukan secara cepat.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa tolakan adalah kemampuan melakukan tolakan yang maksimal, lompatan dilakukan dengan tolakan satu kaki yang menjadi tumpuan dalam melompat yang dilakukan pada saat kondisi badan agak condong ke belakang. Telapak kaki yang menjadi tumpuan tolakan bergulir kedepan melalui seluruh telapaknya dan disusun oleh kaki ayunan dan pada waktu saat bersamaan lengan membuat gerakan yang

berlawanan dengan gerakan kaki. Dalam tahap ini sangat penting bahwa bagian atas di jaga tegak mengarah ke depan. Saat melakukan tolakan yang perlu di perhatikan adalah menolak dengan menggunakan kaki yang kuat, sikap badan lebih di tegakkan atau sedikit condong kebelakang, posisi kedua tangan di ayunkan ke arah depan atas untuk membantu mendorong badan, sudut tolakan antara 40-45 derajat. Urutan perkenaan kaki pada papan tumpuan di mulai dari timit, telapak kaki, dan ujung kaki dan menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas.

Sebagaimana yang kita ketahui bersama kekuatan merupakan faktor penting dan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang tidak kalah penting dibandingkan dengan komponen kondisi fisik lainnya pada saat melakukan suatu kerjaan atau kegiatan tertentu (Arif, Yudabbirul 2019p. 4). Kemampuan power termasuk kedalam komponen biomotor khusus cabang olahraga. Serta Kekuatan merupakan kemampuan dasar basis dari komponen kondisi, dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Arif, Yudabbirul, 2019,p. 11). Dilihat dari dua kutipan diatas dikatakan bahwa komponen kebugaran jasmani kekuatan harus dimiliki oleh seorang saat melakukan lompatan, karena tanpa adanya kekuatan maka lompatan tidak akan bisa maksimal. *Don't fall into the common trap of turning every type of training—skill, strength, speed, and so on—into an endurance event. "You are weak! Do more reps . . . Your skill is poor! Do more reps . . . You are slow! Do more reps until you get faster."* Yeah, right. *There is much more to excellence than sloppy endurance, and freshness is essential for development of skill, speed, strength, and power*(John and Tsatsouline, 2011)

*Certain training patterns can improve fitness elements and also increase muscle development* (Arif, Yudabbirul 2019,p. 489). Seperti kutipan diatas dikatakan bahwa pengulangan latihan bisa meningkatkan kemampuan daya otot tubuh, sehingga bisa menghasilkan kondisi fisik yang bagus saat melakukan tolakan. Sikap mendarat (*Landing*) menurut Jarver “pada pertengahan melayang lengan di ayunkan kebelakang atas sebagai persiapan pendaratan, kemudian ke dua lengan dan bagian atas di ayunkan kedepan”. Dengan demikian sikap mendarat pada lompat jauh dapat disimpulkan bahwa pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan di bungkukkan ke depan. Kemudian mendarat pada ke dua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut di bengkokkan (ditekuk), berat badan di bawa ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala di tundukkan ke dua tangan kedepan.

## METODOLOGI PENELITIAN

### a. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, yaitu mengungkapkan dan menelaah data yang ada di lokasi penelitian sesuai dengan permasalahan yang dibahas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik yaitu meninjau dan mendiskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan sesuai dengan keadaan yang terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeksripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian, yang terjadi pada saat sekarang.

### b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dimana suatu penelitian yang dilakukan secara menggambarkan keadaan yang sesungguhnya sehingga bisa mendiskripsikan suatu keadaan, peristiwa yang terjadi di tempat penelitian itu.

Data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diambil secara langsung oleh peneliti saat melakukan tes kemampuan lompat jauh, sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari guru penjasorkes yang bersangkutan.

### c. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang menjadi tujuan utama dalam penelitian ini dilakukan secara langsung dengan melakukan tes lompat jauh. Data yang digunakan adalah proses tes kemampuan lompat jauh dimana skor yang di ambil dalam lompat jauh bisa di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Daftar Pemberian Nilai

No	Aspek- aspek yang dinilai	Skor Nilai			Ket
		6 – 7,5	7,5 – 8,5	8,5 – 10	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Star</li> <li>➤ Kecepatan Lari</li> </ul> </li> <li>• Tolakan               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tolakan dengan satu kaki</li> <li>➤ Ayunan tangan</li> </ul> </li> <li>• Mendarat               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Titik berat badan dibawa kedepan</li> <li>➤ Julukan tangan kedepan</li> </ul> </li> </ul>				

Keterangan :

10 – 8,5 = Sangat Baik, 8,5 – 7,5 = Baik , 7,5 – 6 = Cukup

#### d. Instrumen Penelitian

Proses Lompat Jauh

##### 1. Pelaksanaan Tes

###### 1. Awalan atau ancang-ancang (*Approach\_run*)

Sipelompat mencoba beberapa kali lari secepat-cepatnya dari batas permulaan dalam memulai melakukan awalan sampai pada papan tolakan. Apabila kaki yang akan digunakan untuk menolak itu sudah tepat pada papan tolakan, baru di ukur.

###### 2. Tolakan Tolakan (*take Off*)

Dalam tahap ini sangat penting bahwa bagian atas di jaga tegak mengarah ke depan. Saat melakukan tolakan yang perlu di perhatikan adalah menolak dengan menggunakan kaki yang kuat, sikap badan lebih di tegakkan atau sedikit condong keelakang, kedua tangan di ayun ke depan atas untuk membantu mengangkat badan, sudut tolakan antara 40-45 derajat.

###### 3. Sikap mendarat (*Landing*)

Sikap mendarat pada lompat jauh dapat disimpulkan bahwa pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan di bungkukkan ke depan. Kemudian mendarat pada ke dua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut di bengkokkan (*ditekuk*), berat badan di bawa ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala di tundukkan ke dua tangan kedepan.

#### e. Teknik Analisis Data

Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan selanjutnya dilakukan pengolahan data, dengan tahapan-tahapan yang sudah ditentukan sehingga data tersebut layak untuk dianalisa. Teknik analisis data menggunakan analisa deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Analisis Deskriptif

Dalam hal ini disajikan hasil pengukuran dan analisis data dari tes Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat Dalam Pembelajaran Penjasorkes. Kemampuan lompat jauh yang diperoleh melalui tes yang dilaksanakan pada waktu penelitian. Adapun yang dilakukan adalah tes untuk mengukur kemampuan lompat jauh.

##### 1. Awalan atau ancang-ancang (*Approach\_run*)

###### a. Kemampuan awalan (*start*)

Tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 9, skor terendah 5, mean sebesar 7,1 dan simpangan baku sebesar 1,22.

b. Awalan ( Kecepatan Lari )

Tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 9, skor terendah 7, mean sebesar 8 dan simpangan baku sebesar 0,59

2. Tolakan

a. Tolakan Dengan satu Kaki

Tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 9, skor terendah 7, mean sebesar 8 dan simpangan baku sebesar 0,59.

b. Ayunan Tangan

Tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 8, skor terendah 5, mean sebesar 7,07 dan simpangan baku sebesar 0,88.

3. Posisi Mendarat

a. Titik Berat Badan di Bawa Kedepan

Tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 8, skor terendah 6, mean sebesar 6,6 dan simpangan baku sebesar 0,74.

b. Julukan Tangan Kedepan

Tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 9, skor terendah 6, mean sebesar 7,73 dan simpangan baku sebesar 0,88.

**b. Pembahasan**

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat Dalam Pembelajaran Penjasorkes”, maka pada BAB ini akan membahas hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “bagaimana kemampuan lompat jauh siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat dalam pembelajaran penjasorkes yang berkenaan dengan awalan star dan kecepatan lari, tolakan dengan satu kaki dan ayunan tangan, serta posisi mendarat. Untuk lebih jelas gambaran dari kemampuan teknik dasar dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Awalan atau ancang-ancang (*Approach\_run*)

Awalan adalah proses yang paling mendasar dalam lompat jauh. Awalan lompat jauh biasanya diawali dengan sikap start. Awalan dalam lompat jauh untuk mendapatkan kecepatan lari untuk melakukan lompatan. Rata-rata kemampuan awalan siswa SD 21 Purus dalam posisi star dikategorikan sedang dengan rata-rata 8 dan persentase 53,3%. Sedangkan dalam awalan kecepatan lari rata-rata kemampuan siswa SD 21 Purus dikategorikan baik dengan rata-rata 12 dan persentase 80%.

2. Tolakan (take Off)

Tolakan (take off) adalah perpindahan yang sangat cepat antara awalan dan melayang. Saat melakukan tolakan yang perlu di perhatikan adalah menolak dengan menggunakan kaki yang kuat, sikap badan lebih di tegakkan atau sedikit condong kebelakang, kedua tangan di ayun ke depan atas untuk membantu mengangkat badan. Rata-rata kemampuan tolakan siswa 21 Purus dalam tolakan dengan satu kaki dikategorikan sedang dengan rata-rata 9 dan persentase 60%. Sedangkan tolakan dalam ayunan tangan kemampuan siswa 21 Purus dikategorikan sedang juga dengan rata-rata 9 dan persentase 60%.

3. Sikap mendarat (*Landing*)

Sikap mendarat merupakan hasil akhir untuk menghasilkan lompatan. Bentuk posisi pendaratan dalam lompat jauh dapat dengan cara waktu mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan di bungkukkan ke depan. Kemudian mendarat pada ke dua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut di bengkokkan (ditekuk), berat badab di bawa ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala di tundukkan ke dua tangan kedepan. Sementara rata-rata hasil dalam proses mendarat dalam posisi titik berat badan dibawa kedepan hasil yang diperoleh siswa 21 Purus dikategorikan sedang dengan rata-rata 13 dan persentase 86,67%. Sedangkan dalam julukan tangan kedepan dikategorikan baik dengan rata-rata 9 dan persentase 60%. Hal ini sudah cukup baik dalam mencapai hasil lompatan untuk siswa dasar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada artikel ini dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: pertama kemampuan awalan siswa SD 21 Purus bisa dikatakan sudah cukup baik karena tidak ada yang berada dalam kategori kurang. Dari aspek penilaian start rata-rata yang dicapai 8 dan persentase 53,3% dikategorikan sedang dan dalam kecepatan lari rata-rata yang dicapai 12 dan persentase 80% dikategorikan baik, kedua kemampuan Tolakan siswa SD 21 Purus dalam aspek tolakan dengan satu kaki dan ayunan tangan sama-sama memiliki rata-rata 9 dan persentase 60% dan dikategorikan sedang. Yang ketiga kemampuan sikap mendarat Siswa SD 21 Purus dalam titik berat badan dikategorikan sedang dan rata-rata 13 dan persentase 86,67%. Sedangkan dalam aspek julukan tangan kedepan rata-rata 9 dan persentase 60% dikategorikan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arif, Y & Tokan, Andriano krisantus boro (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Mahasiswa Putera Penjaskesrek Undana Angkatan 2014. *Jurnal Transformasi Edukasi*, 8(1), 1-7. Diambil dari <http://lp3m.undana.ac.id/?p=1139> ISSN :2252-5106
- Arif, Y, Boleng. Lukas Maria, Babang. Veramyta Maria Martha Flora, Saba. Khetye R (2019). The Effect of Weight Training Using Inner-Load Outer-Load on the Process of Developing Chest Muscles in Fitness Members in the City of Kupang. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, Volume 5, Issue 3, 2019, diambil dari [https://www.ijicc.net/images/Vol\\_5\\_Iss\\_3/28\\_Neolaka\\_P478\\_2019R.Pdf](https://www.ijicc.net/images/Vol_5_Iss_3/28_Neolaka_P478_2019R.Pdf).
- Arif. Y, Boleng. Lukas Maria, Babang. Veramyta Maria Martha Flora, Saba. Khetye R (2019, october). Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Tendangan Monthong Doliochagi. *Selling with technology. Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, Vol. 3 No. 3, October 2019 P-ISSN: 2621-4792, E-ISSN: 2621-8984. DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/ijerr.v2i3.21091.g13182>
- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- John, D. and Tsatsouline, P. (2011) *Easy Strength*. united states: dragondoor.
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. Padang: DIP UNP.
- Lynn, S. K., Noffal, G. J. and Pamukoff, D. N. (2018) 'Biomechanics of resistance training', in *Conditioning for Strength and Human Performance*. Third edition. | New York, NY : Routledge
- Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: PT. Sinar Grafika.
- Zulhendra. 2001. *Hubungan Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Palembang*. Skripsi S1 Jurusan Kesehatan dan Rekreasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.