

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teoritik**

##### **1. Pengertian Atletik**

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahas yunani yaitu *Athlon* atau *athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan” (Eddy Purnomo 2007:1). Nomor-nomor atletik yang sering dilombakan sebagai berikut: (a) Nomor jalan dan lari, (b) Nomor lompat (c) Nomor lempar.

Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Untuk nomor lompat terdiri dari: 1). Lompat tinggi 2). Lompat jauh 3) Lompat jangkit 4) Lompat tinggi galah (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992:73).

Untuk siswa sekolah dasar materi atletik berbeda dengan mereka yang sudah dewasa, perbedaan itu ditinjau dari tingkat kemampuan atas dasar kelas yang digolongkan dalam 3 tingkatan, yaitu kelas I-II, kelas III-IV, dan kelas V-VI. Pada saat ini atletik di sekolah dasar lebih dipersempit pada kids atletik saja. Tetapi untuk mempermudah pembelajaran maka tetap ada sekolah yang memberikan materi lompat jauh. Hal ini dikaitkan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak kelas III-IV dasar-dasar gerakan lompat sangat penting untuk diajarkan, gerakannya sesuai dengan

anak yang energik walaupun postur tubuh belum bagus, namun otot mulai tumbuh dengan cepat. Sehingga berbagai gerakan lompat yang disiapkan dengan baik sangat membantu merangsang pertumbuhan otot, khususnya pertumbuhan otot tungkai.

## **2. Pengertian lompat jauh**

Menurut Eddy Purnomo (2007:83) Lompat jauh adalah nomor sedarhana dan paling sedarhana di bandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Lompat jauh adalah cabang dari atletik dan sebagai bagian dari mata rantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tapi bila dikelompokkan maka lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan (<http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02>). Sedangkan menurut Aip Syarifuddin (1992:90), “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 dengan jalan melakukan toakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya (Engkos Kosasih 1985:67). Perhatian yang khusus pada hal-hal teknis ternyata memberikan keuntungan bagi atlet saat perlombaan (Mark Guthrie 1997:150). Agar mencapai yang maksimal khususnya lompat jauh ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut antara lain: a)

Panjang Tungkai, b) Daya ledak otot tungkai c) Kecepatan lari saat ambil awalan d) Tolakan/*take off* e). Sikap badan di udara f) Mendarat.

Selain faktor-faktor tersebut di atas Aip Syarifuddin (1992:90) menyatakan bahwa untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh, serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

#### **a) Teknik dalam Lompat Jauh**

Pada nomor lompat khususnya nomor lompat jauh ada bermacam-macam gaya. Menurut Eddy Purnomo (2007:85) ada bermacam-macam gaya dalam lompat jauh yaitu: (1) Gaya Jongkok (*Sail style*), (2) Gaya Menggantung (*hang style*), (3) Gaya berjalan di udara (*walking in the air*)

Pada nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, ada beberapa hal-hal penting yang harus diperhatikan yaitu (1) Awalan/*approach run*, (2) Tolakan/*take off*, (3) sikap badan di udara/*action in the air*, dan (4) sikap mendarat/*landing* (Aip Syarifuddin, 1992:90).

Selain pernyataan tersebut di atas menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1992: 73) teknik dasar dalam lompat jauh, yaitu (a) awalan, (b) tumpuan, (c) melayang, (d) mendarat, sedangkan penjelasannya seperti dibawah ini :

## 1). Awalan atau ancang-ancang

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit).

Jarak awalan yang biasa digunakan dalam perlombaan nomor lompat jauh adalah (1) untuk putra antara 40 sampai dengan 50 m, dan (2) untuk putri antara 30 sampai dengan 45m. Namun untuk murid-murid SD disesuaikan dengan tingkat kemampuannya, misalnya antara 15 s/d 30 m, atau antara 15 sampai dengan 20m.

## 2). Tumpuan / Tolakan,

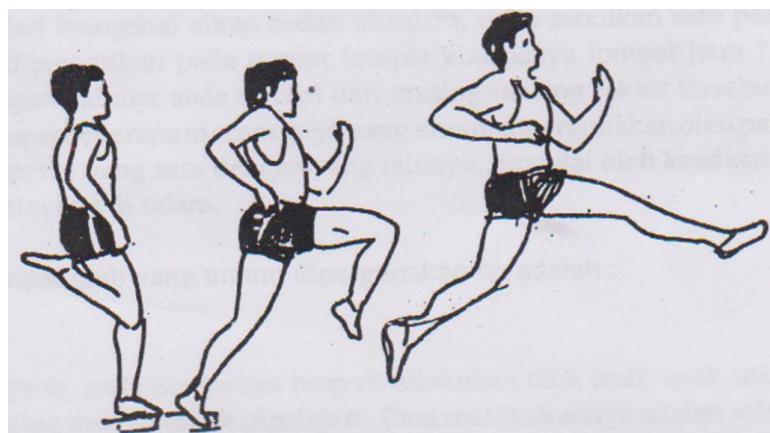
Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan Vertikal yang dilakukan secara cepat (Aip Syarifuddin 1992:91). Kekuatan tolakan diperoleh dari kekuatan kaki yang di gunakan untuk menolak, dibantu dengan kecepatan awalan. Menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas/tinggi dan ke depan (Engkos Kosasih 1985:67). Dimana sebelumnya si pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan, menurut Engkos Kosasih (1985: 67) setelah kaki depan menempati secara tepat pada balok tolakan segera diikuti kaki yang lain ke arah depan atas dengan dibantu oleh ayunan lengan searah dengan tolakan.

Dalam tumpuan ada 3 (tiga) macam tahap (Eddy Purnomo, 2007:85) yaitu: 1) tahap peletakan, 2) tahap amortisi, 3) tahap pelurusian.

- (a). Tahap Peletakan, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakkan kearah bawah dengan cepat, seperti gerakan mencakar.
- (b). Tahap Amortisasi, selama tahap ini kaki tumpu harus sedikit ditekuk (kira-kira  $165^{\circ}$ ) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus.
- (c). Gerakan Menolak/bertumpu itu selesai saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (blocking). Pemindahan momentum dini dari

lengan dan bahu kepada tubuh, akan menambah tingginya lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horisontal tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tegak lurus.



Gambar . 1  
Sikap dan Gerakan pada waktu akan melakukan Tolakan  
Sumber : Aip Syarifuddin (1992:92)

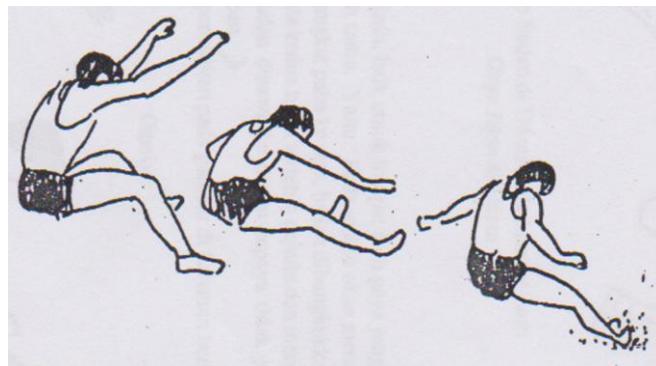
### 3). Melayang di Udara

Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka melayanglah pelompat itu (Yusuf Adisasmita, 1992:68). Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) sikap badan di udara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompatan dalam lompat jauh (Yusuf Adisasmita 1992:68). Selain itu juga

untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien.

Sikap badan di udara merupakan sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan sudah terangkat tinggi ke atas. Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari balok tumpuan si pelompat akan dipengaruhi oleh sesuatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi” (Aip Syarifuddin, 1992:92). Untuk kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan pelompat untuk mengetahui daya penarik bumi tersebut. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara (Aip Syarifuddin, 1992:92). Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan.

Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya, yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gaya jongkok. Cara melakukannya adalah sebagai berikut: Pada waktu lepas dari tanah (tolakan), kedua tangan ke depan dengan disertai gerakan kaki dan tangan ke atas. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan ke depan (Aip Syarifuddin, 1992:93)



Gambar. 2  
Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh  
Sumber: Aip Syarifuddin (1992:93)

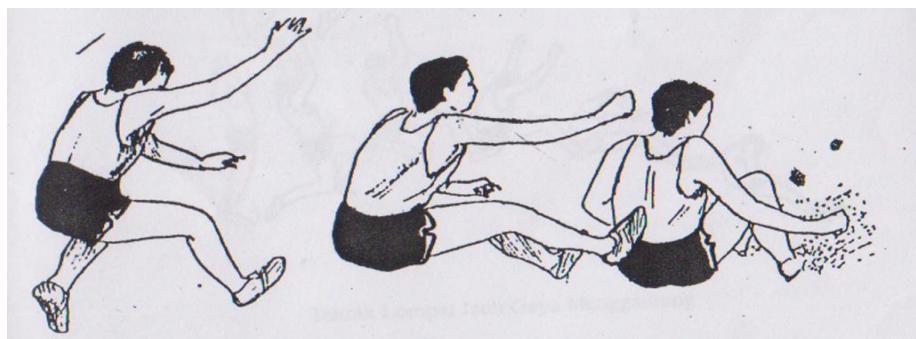
#### 4). Sikap Mendarat

Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh.

Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan, di atas kaki (Yusuf Adisasmita, 1992:68).

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah depan. Menurut Aip Syarifuddin (1992:95) Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan di udara adalah sama.Yaitu pada

waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas badan di bungkukkan ke dapan, kedua tangan kedepan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan kedua tangan ke depan. Mendarat yang baik adalah ketika mendarat/jatuhnya dengan kedua kaki dan tangan ke depan, jadi jatuhnya ke depan tidak merugikan (Engkos Kosasih, 2011 : <http://engkoskosasih.wordpress.com>). Pada waktu mendarat memungkinkan suatu momentum membawa badan kedepan di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

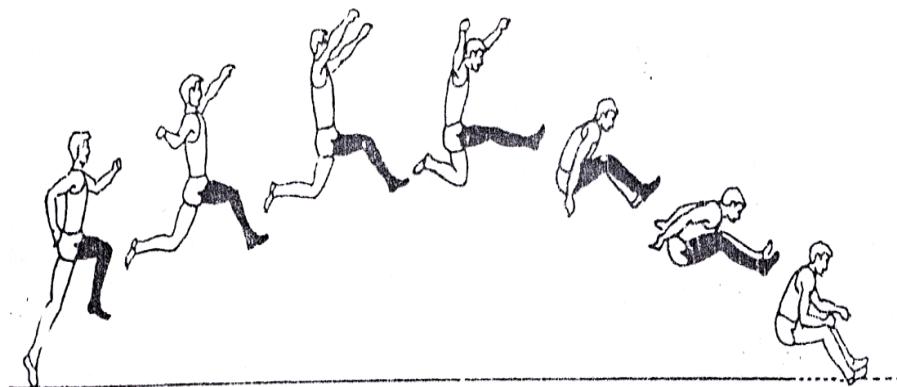


Gambar. 3 Sikap Badan waktu Mendarat  
Sumber: Aip Syarifuddin (1992:95)

### b) Rangkaian gerakan lompat jauh

Bila dilihat dari rangkaian gerakan, lagnkah pertama adalah melakukan awalan dengan kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin agar tetap tegak dan gerakan tangan akan menggambarkan suatu

semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat (Eddy Purnomo, 2007 : 86).



Gambar 4. Rangkaian gerakan lompat jauh  
Sumber: Eddy Purnomo (2007 : 86)

Hal-hal yang paling menentukan hasil lompatan pada lompat jauh yaitu: 1) awalan, pada saat percepatan secara gradual (sedikit-demi sedikit) meningkat 2) tumpuan, pada saat seluruh kaki menumpu hampir diluruskan sepenuhnya 3) melayang di udara, pada saat melayang pelompat harus mempertahankan keseimbangan tumbuh untuk persiapan mendarat 4) sikap mendarat, pada saat mendarat kaki tumpu di bawa ke depan diluruskan dan badan dibungkukkan bersamaan dengan diayunkan ke depan pada saat mendarat.

### 3. Pengertian Panjang Tungkai

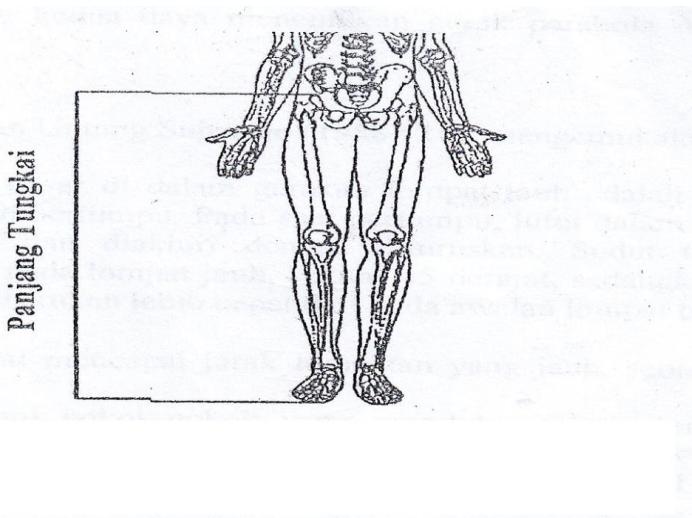
Menurut Amari ( 1996 : 175 ), Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai *trochantor mayor*, kira-kira

pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan *tronchantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.

Seseorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan kelincahan masih dibutuhkan komponen pendukung lain yang diperlukan untuk membantu dalam mencapai jangkauan langkah yang panjang.

Komponen yang di butuhkan mendukung jangkauan langkah yang panjang diantaranya adalah kemampuan *biomotor*, teknik, koordinasi, serta proporsi fisik yang bagus di dalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan semakin sedikit.

Dengan demikian panjang tungkai yang penulis maksudkan adalah jarak antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki seseorang. Istilah ini selanjutnya akan dipergunakan dalam penulisan ini, mengingat istilah panjang tungkai sudah merupakan istilah umum yang dipakai dalam kegiatan olah raga.



Gambar. 5: Letak Pengukuran Panjang Tungkai  
Sumber : Anatomi UNY (2007:24)

#### 4. Kecepatan lari awalan

Kecepatan atau *speed*, adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988:58). Menurut Manesa (2011:02), dalam kutipan (<http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02/lompat-jauh.html>), Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan ke depan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sebagai salah satu syarat terpenting bagi prestasi lompat jauh yang baik adalah suatu perkembangan yang baik dari suatu kecepatan, tetapi tetap dalam pengawasan. Arahnya telah diubah oleh dorongan tenaga yang di arahkan ke atas (Gunter Bernhard 1993:46). Seorang pelompat itu akan berhasil lompatanya, apabila lari cepat kemudian diikuti oleh tumpuan yang tepat dan kuat pada balok tumpuan. Oleh karena itu seseorang yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatannya, dituntut suatu lari awalan yang cepat dengan langkah-langkah yang tetap, agar dapat

bertumpu pada balok tumpuan dengan tepat. Dengan demikian, peralihan dari awalan yang cepat ke tumpuan yang kuat itu, tidak merupakan suatu kesulitan dan hambatan. Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada kemampuan lompat jauh. Ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Yusuf Adi Sasmita, 1992:67). Pelompat tanpa kecepatan sama sekali tidak mempunyai suatu harapan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (<http://engkoskosasih.wordpress.com/>).

Dalam cabang atletik khususnya nomor lompat jauh, maka komponen kecepatan saat mengambil awalan sangat penting karena hal itu merupakan unsur utama yang dilakukan sebelum seorang pelompat melakukan lompatan. Pada nomor atletik kecepatan dibentuk dari panjang langkah dan frekuensi langkah, selain itu dibentuk pula oleh kondisi fisik masing-masing individu.

Untuk mendapatkan jawaban tentang hubungan yang signifikan antara kecepatan lari awalan dengan lompat jauh gaya jongkok, maka tes lari dilakukan bertahap dari jarak terdekat dahulu. Tahapannya adalah :

- Peneliti mengambil jarak awal 10 meter untuk lari pertama, dengan instrumen tes *stopwatch* maka didapatkan waktu lari siswa (dalam satuan detik) dan jarak lompat jauh siswa (dalam satuan centimeter).
- Peneliti mengambil jarak 20 meter untuk lari kedua, dan didapatkan waktu dan jarak yang mungkin berbeda.

- Peneliti mengambil jarak 30 meter untuk lari ketiga, dengan waktu dan jarak yang berbeda pula.

Setelah diketahui waktu dan jaraknya, maka peneliti membandingkan jarak mana yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa dengan tidak lupa perbandingan waktu lari awalan siswa.

## **5. Karakteristik Perkembangan motorik Anak usia SD**

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu ((Engkos Kosasih, 2011 : <http://engkoskosasih.wordpress.com>)

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama melakukan

olahraga atletik (Engkos Kosasih, 2011 : <http://engkoskosasih.wordpress.com>).

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga sangat dianjurkan pada anak SD khususnya olahraga Atletik, karena pada usia ini pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut.

## **B . Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Supandi (2007) yang berjudul “Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai dengan prestasi lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Karang Talun Lor (skripsi). Metode yang dilakukan adalah metode deskriptif dengan studi korelasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai ( $t$ ) statistik variabel panjang tungkai sebesar 3,711 lebih besar dari nilai ( $t$ ) dengan  $df(n-k)$  sebesar 2,074. Nilai  $sig(t)$  statistik sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai ( $\alpha$ ) sebesar 0,005. Dengan demikian terjadi hubungan yang positif antara panjang tungkai dengan prestasi lompat tinggi gaya straddle. Nilai ( $t$ ) statistic variabel power sebesar 2,225 lebih besar dan nilai ( $t$ ) tabel dengan  $(n-k)$  sebesar 0,074. Nilai  $sig(t)$  statistik sebesar 0,03 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  sebesar 0,05 terdapat hubungan yang positif antara power tungkai dengan prestasi lompat tinggi gaya straddle.

Penelitian yang juga relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Jauwari (2008). Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok

pada siswa kelas V SD Negeri Grogol Kabupaten Bantul berjumlah 30 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode survei pengukuran. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis product moment untuk membuktikan hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar negeri Grogol Kabupaten Bantul. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ) yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 0,540 sedangkan  $r_{tabel}$  sebesar 0,361 dengan  $N$  sebanyak 30 siswa pada taraf signifikansi 5%.

### C. Kerangka Berfikir

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 dengan jalan melakukan toakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai *trochantor mayor*. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan ke depan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sebagai salah satu syarat terpenting bagi prestasi lompat jauh yang baik adalah suatu perkembangan yang baik dari suatu kecepatan, tetapi tetap dalam pengawasan.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa dalam lompat jauh dibutuhkan kondisi fisik seperti panjang tungkai dan kecepatan lari awalan. Dengan kata lain seorang pelompat yang memiliki panjang tungkai yang lebih panjang dan

kecepatan lari yang baik, juga menguasai teknik-teknik dalam lompat jauh akan menghasilkan kemampuan lompatan yang maksimal. Teknik-teknik dalam lompat jauh yaitu awalan, tumpuan, saat melayang diudara, dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang dipergunakan oleh para pelompat yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan di udara. Melalui pembelajaran olahraga atletik khususnya lompat jauh di sekolah dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh yang maksimal. Selain kondisi fisik dan teknik, yang mempengaruhi hasil lompatan adalah karakteristik perkembangan. Untuk karakteristik perkembangan anak SD yaitu (a). Anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat. (b). Pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi tangan dan mata, serta kaki dan mata bertambah baik.

Dari penjelasan ini memungkinkan bahwa panjang tungkai, kecepatan lari awalan dan karakteristik perkembangan anak SD sangat erat hubungannya dengan kemampuan lompat jauh peserta didik. Jadi ada hubungan antara panjang tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan diskripsi teoritik dan kerangka berfikir di atas, maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013?
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013?
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari awalan dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Panunggalan Pengadegan Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013?