



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Pengukuran Komponen Fisik untuk Meningkatkan Performa Lompat Jauh di SMA Hang Tuah Makassar

Suastika Nurafiati¹, Ikadarny², Nur Indah Atifah Anwar³, Suriah Hanafi⁴, Ricardo V. Latuheru⁵

¹ Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang, Sulawesi Selatan, Indonesia

^{2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: suastikajuliani@yahoo.co.id

ABSTRAK INDONESIA

Pengukuran komponen fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan performa lompat jauh siswa di tingkat SMA, namun sering kali kurang diperhatikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan mengenai pengukuran komponen fisik kepada siswa SMA Hang Tuah Makassar, termasuk kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, praktik pengukuran, serta evaluasi perubahan kondisi fisik siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengukuran fisik untuk mendukung performa lompat jauh, serta peningkatan hasil tes fisik pada beberapa komponen utama. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengukuran fisik dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dan motivasi siswa untuk mencapai performa yang lebih baik.

Kata Kunci: Pengukuran Fisik, Lompat Jauh, Pendidikan Jasmani, Pelatihan, SMA

ABSTRACT ENGLISH

Physical component measurement plays a crucial role in improving long jump performance among high school students, but it is often overlooked in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. This community service program aimed to provide training on physical component measurement to students at SMA Hang Tuah Makassar, focusing on leg muscle strength, explosive power, agility, balance, and coordination. The method included socialization, practical measurement, and evaluation of physical condition changes before and after the training. The results showed a significant improvement in students' understanding of physical component measurement, with the percentage increasing from 85% before socialization to 90% after. Furthermore, the test results indicated that most students performed well in speed and balance components, but still required improvements in leg muscle strength and agility. These findings highlight the effectiveness of a data-driven approach in enhancing the quality of physical education and motivating students to achieve better athletic performance.

Keywords: Physical Measurement, Long Jump, Physical Education, Training, High School

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah atas (SMA) memiliki peran penting dalam membentuk karakter, keterampilan, dan kesehatan fisik siswa (Hoffmann et al., 2016). Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah atletik, yang mencakup berbagai nomor, termasuk lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang menggabungkan unsur kekuatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak, yang semuanya membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk mencapai performa terbaik (Neto et al., 2020).

Kemampuan ini sangat penting karena nomor lompat jauh mengharuskan atlet untuk menghasilkan kecepatan maksimal pada awalan, diikuti dengan tumpuan kuat, serta teknik lompatan yang tepat untuk mencapai jarak maksimal (Widiastuti et al., 2022). Dalam praktiknya, performa lompat jauh ditentukan oleh beberapa fase penting, yaitu fase awalan (approach run), fase tumpuan (take-off), fase melayang (flight), dan fase pendaratan (landing). Masing-masing fase ini memerlukan komponen fisik yang berbeda, seperti kekuatan otot tungkai untuk tumpuan, daya ledak untuk dorongan vertikal, keseimbangan untuk stabilitas tubuh saat melayang, serta kelincahan dan koordinasi untuk mengontrol gerakan selama lompatan (Santoso, 2023).

Namun, pengukuran komponen fisik yang mendukung keterampilan lompat jauh sering kali kurang diperhatikan dalam pembelajaran di sekolah. Sebagian besar pembelajaran hanya berfokus pada teknik dasar tanpa mempertimbangkan pengukuran kondisi fisik siswa yang esensial untuk mencapai performa maksimal (Akbar et al., 2021). Padahal, komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi memiliki peran penting dalam menentukan jarak lompatan dan efektivitas gerakan (Santoso, 2023).

Pengabaian terhadap aspek pengukuran ini dapat mengakibatkan ketidaksesuaian antara latihan yang diberikan dengan kondisi fisik siswa, sehingga menghambat pencapaian tujuan pembelajaran olahraga secara optimal (Putra & Rahman, 2023). Selain itu, siswa sering menghadapi berbagai tantangan dalam meningkatkan performa lompat jauh, termasuk kurangnya motivasi, keterbatasan fasilitas, serta kurangnya pengetahuan tentang teknik pengukuran fisik yang tepat (Pratama et al., 2022). Mengukur komponen fisik secara teratur bukan hanya untuk mengetahui

kemampuan dasar siswa, tetapi juga untuk memastikan bahwa mereka dapat berkembang secara bertahap sesuai dengan program latihan yang dirancang.

Pengukuran fisik yang teratur tidak hanya penting untuk meningkatkan performa, tetapi juga untuk mencegah cedera. Misalnya, kekuatan otot tungkai yang kurang baik dapat meningkatkan risiko cedera lutut dan pergelangan kaki, sementara daya ledak yang rendah dapat mengurangi kemampuan siswa untuk mencapai jarak lompatan optimal (Jones & Brown, 2015). Selain itu, kelincahan dan keseimbangan yang buruk dapat mempengaruhi stabilitas tubuh saat mendarat, yang berpotensi menyebabkan cedera pada tulang atau ligamen (Turner et al., 2019).

Pengukuran ini juga penting dalam proses pembelajaran berbasis data, di mana hasil pengukuran fisik dapat digunakan untuk merancang program latihan yang lebih tepat sasaran. Misalnya, siswa dengan kelemahan pada kekuatan otot tungkai dapat diberikan program latihan beban atau plyometric untuk meningkatkan daya dorongnya, sementara siswa dengan masalah keseimbangan bisa dilatih menggunakan latihan proprioseptif (Lopez & Garcia, 2020). Dengan demikian, evaluasi fisik yang tepat dapat membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka secara lebih mendalam, sehingga memotivasi mereka untuk berlatih lebih keras dan lebih terarah.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan mengenai tes pengukuran komponen fisik dalam nomor lompat jauh kepada siswa SMA Hang Tuah Makassar. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa dan guru PJOK mengenai pentingnya evaluasi kondisi fisik sebagai dasar dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengukuran komponen fisik, diharapkan siswa dapat meningkatkan performa lompat jauh mereka serta mengembangkan kebugaran jasmani secara umum.

Selain itu, pelatihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya evaluasi kondisi fisik mereka secara rutin. Hal ini penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya menguasai teknik lompat jauh, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik (Fullan, 2019). Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara teori yang diajarkan di kelas dan penerapannya dalam praktek olahraga, sekaligus memperkuat kualitas pembelajaran atletik di SMA Hang Tuah Makassar.

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa pengukuran fisik yang teratur dapat membantu siswa memahami perkembangan kebugaran mereka secara lebih baik dan memberikan motivasi untuk terus berlatih (Sari et al., 2021). Hal ini penting untuk membentuk atlet muda yang tidak hanya memiliki keterampilan teknis yang baik, tetapi juga memiliki fondasi fisik yang kuat untuk bersaing dalam kompetisi olahraga (Yusuf & Rahman, 2022). Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap pembelajaran olahraga di sekolah serta mendorong terciptanya budaya hidup sehat di kalangan siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa serta guru PJOK dalam mengukur komponen fisik yang mendukung performa lompat jauh. Pendekatan ini mencakup beberapa tahapan utama yang meliputi persiapan, pelaksanaan, pengumpulan data, dan evaluasi hasil. Untuk memastikan ketercapaian tujuan, metode ini menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan fokus pada perubahan sikap, keterampilan, dan pemahaman peserta.

Persiapan Kegiatan

Tahap awal melibatkan identifikasi sekolah sasaran, dalam hal ini SMA Hang Tuah Makassar, dan penentuan peserta, termasuk siswa dan guru PJOK. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memastikan kesiapan peserta dan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk pelatihan. Survei awal dilakukan untuk memahami tingkat pemahaman siswa dan guru mengenai pengukuran komponen fisik, serta kondisi fisik siswa sebelum pelatihan. Kegiatan ini penting untuk memastikan bahwa pelatihan dirancang sesuai dengan kebutuhan siswa dan guru.

Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilakukan melalui dua tahap utama: (1) sosialisasi dan pengenalan materi, dan (2) praktik pengukuran komponen fisik. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai pentingnya pengukuran komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam mendukung performa lompat jauh. Setelah sosialisasi, peserta terlibat dalam praktik langsung pengukuran komponen fisik menggunakan berbagai tes standar, termasuk vertical jump, standing long jump, sprint 30m, shuttle run, dan tes

keseimbangan. Setiap tes dilaksanakan dengan pengawasan langsung dari tim pengabdian untuk memastikan validitas data dan akurasi pengukuran.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa instrumen, termasuk kuesioner pre-test dan post-test, pengukuran fisik, serta wawancara singkat dengan siswa dan guru. Hasil pengukuran fisik meliputi nilai vertical jump, standing long jump, sprint 30m, shuttle run, dan tes keseimbangan, yang kemudian dianalisis untuk melihat perubahan kondisi fisik siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Penggunaan data ini penting untuk memastikan efektivitas program dan memberikan dasar untuk perbaikan program di masa mendatang.

Evaluasi Keberhasilan

Keberhasilan pelatihan diukur melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, perubahan hasil pengukuran fisik, serta analisis wawancara. Perubahan sikap siswa dan guru terhadap pentingnya pengukuran fisik juga dievaluasi untuk menentukan dampak jangka panjang dari program ini. Evaluasi ini penting untuk menilai apakah tujuan pengabdian tercapai dan apakah ada perubahan positif dalam pemahaman serta keterampilan peserta bagian metode, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya pengukuran komponen fisik untuk mendukung performa lompat jauh tidak hanya terletak pada pemahaman teoritis, tetapi juga pada penerapan praktis yang mampu meningkatkan kesadaran siswa mengenai kondisi fisik mereka. Seperti yang dilihat pada hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa sosialisasi dan pelatihan komponen fisik sebagai berikut;

Hasil Sosialisasi dan Pengenalan Materi

Berdasarkan hasil pre-test, sebelum mengikuti sosialisasi, sebanyak 85% siswa belum memahami pentingnya pengukuran komponen fisik untuk mendukung performa lompat jauh. Namun, setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini, sebanyak 90% siswa

menyatakan memperoleh pemahaman baru mengenai hubungan antara tes fisik dan keterampilan lompat jauh. Ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi yang berbasis edukasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dasar siswa mengenai komponen fisik yang penting dalam olahraga atletik.

Deskripsi hasil sosialisasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta kegiatan, yaitu siswa SMA. Pelaksanaan sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan dasar-dasar pengukuran komponen fisik yang penting dalam mendukung performa lompat jauh, seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak 85% siswa awalnya belum memahami pentingnya pengukuran komponen fisik sebelum mengikuti sosialisasi. Namun, setelah kegiatan sosialisasi, sebanyak 90% siswa menyatakan memperoleh pemahaman baru mengenai hubungan antara tes fisik dan keterampilan lompat jauh. Ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dasar tentang komponen fisik yang berperan dalam olahraga atletik.

Kegiatan sosialisasi dalam program ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam kepada siswa mengenai pentingnya pengukuran komponen fisik dalam mendukung performa lompat jauh. Tahapan kegiatan ini mencakup beberapa aktivitas inti yang bertujuan untuk memperkuat pengetahuan dasar siswa tentang hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan atletik.

Tahap pertama adalah Pemaparan Materi Dasar, di mana siswa diberikan penjelasan mengenai peran penting komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam mencapai jarak lompatan yang optimal. Materi ini mencakup pemahaman tentang bagaimana setiap komponen fisik berkontribusi pada performa lompat jauh, misalnya kekuatan otot tungkai yang berperan dalam tumpuan lompatan, daya ledak untuk menghasilkan dorongan yang kuat, serta keseimbangan untuk menjaga stabilitas tubuh saat melayang di udara. Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan dapat menyadari pentingnya latihan fisik yang terukur untuk meningkatkan performa atletik mereka.

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan Diskusi Kelompok. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk membahas berbagai tantangan yang sering dihadapi dalam mengukur komponen fisik, seperti keterbatasan alat, kurangnya pengetahuan tentang metode pengukuran, dan pentingnya data yang akurat untuk merancang program latihan yang efektif. Diskusi ini bertujuan untuk menggali

pemahaman siswa tentang pentingnya pengukuran yang tepat dan peran komponen fisik dalam pencapaian prestasi olahraga.

Tahap selanjutnya adalah Simulasi Tes Fisik, di mana siswa secara langsung diperkenalkan dengan berbagai tes yang digunakan untuk mengukur komponen fisik, termasuk vertical jump untuk mengukur kekuatan otot tungkai, standing long jump untuk daya ledak, sprint 30m untuk kecepatan, shuttle run untuk kelincahan, dan tes keseimbangan untuk stabilitas tubuh. Setiap siswa diberi kesempatan untuk mencoba tes ini secara bergantian, sehingga mereka dapat merasakan secara langsung pentingnya setiap komponen fisik dalam mendukung performa lompat jauh. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat pemahaman teoritis siswa, tetapi juga memberi mereka pengalaman praktis dalam mengevaluasi kondisi fisik mereka sendiri.

Terakhir, kegiatan ditutup dengan Refleksi Bersama, di mana siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka selama sosialisasi. Dalam sesi ini, peserta berdiskusi mengenai pentingnya pengukuran fisik untuk pencapaian prestasi olahraga dan bagaimana pemahaman baru yang mereka peroleh dapat diterapkan dalam latihan sehari-hari. Refleksi ini penting untuk memperkuat komitmen siswa dalam meningkatkan kondisi fisik mereka secara terukur dan berkelanjutan.

Hasil Pelatihan Tes dan Pengukuran Komponen Fisik

Setelah sosialisasi, pelatihan langsung dilakukan untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai pengukuran komponen fisik. Pelatihan ini diikuti oleh 20 siswa, dengan fokus pada tujuh jenis tes fisik utama. Berikut adalah hasil deskripsi data yang diperoleh dari setiap komponen fisik yang diukur:

Tabel 1. Hasil Tes dan Pengukuran Komponen Fisik

| No | Jenis Tes | Hasil Rata-Rata Siswa | Kategori Siswa |
|-----------|--|------------------------------|-----------------------|
| 1 | Tes Kekuatan Otot Tungkai (Vertical Jump - cm) | 39 cm | Sedang |
| 2 | Tes Daya Ledak (Standing Long Jump - cm) | 165 cm | Sedang |
| 3 | Tes Panjang Tungkai (cm) | 91 cm | Ideal |
| 4 | Tes Kecepatan Lari (Sprint 30 m - detik) | 5.1 detik | Baik |
| 5 | Tes Lompat Jauh (cm) | 328 cm | Cukup |

| | | | |
|---|--|------------|-------|
| 6 | Tes Kelincahan (Shuttle Run - detik) | 11.5 detik | Cukup |
| 7 | Tes Keseimbangan (Berdiri satu kaki - detik) | 19 detik | Baik |

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki hasil yang cukup baik pada beberapa tes, seperti kecepatan lari dan keseimbangan. Namun, aspek kekuatan otot tungkai dan kelincahan masih perlu ditingkatkan untuk mencapai performa lompat jauh yang optimal. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan program latihan yang lebih terarah untuk memperbaiki komponen fisik yang kurang optimal. Berikut gambar tes yang dilakukan.



Gambar 1. Tes dan Pengukuran Komponen Fisik

Selama pelatihan, beberapa aktivitas utama berhasil didokumentasikan untuk menggambarkan keterlibatan aktif siswa dalam setiap tahapan tes fisik. Dokumentasi ini mencakup berbagai aktivitas seperti Tes Vertical Jump untuk mengukur kekuatan otot tungkai, di mana siswa melakukan lompatan vertikal untuk mengetahui seberapa besar daya dorong tungkai yang dimiliki. Tes Standing Long Jump untuk mengukur daya ledak dengan lompatan sejauh mungkin dari posisi diam. Tes Sprint 30m untuk mengevaluasi kecepatan siswa dalam berlari jarak pendek. Tes Shuttle Run untuk menilai kelincahan siswa dalam perubahan arah secara cepat. Tes keseimbangan yang dilakukan dengan berdiri satu kaki untuk melihat stabilitas tubuh siswa saat beraktivitas. Aktivitas ini tidak hanya memberikan wawasan kepada siswa mengenai kondisi fisik mereka, tetapi juga

melatih mereka untuk lebih sadar akan pentingnya komponen fisik dalam mendukung performa lompat jauh.

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengukuran komponen fisik dalam menunjang performa lompat jauh. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Smith et al. (2018) yang menyatakan bahwa pemahaman dan kesadaran siswa tentang kondisi fisik sangat berpengaruh pada motivasi dan hasil latihan olahraga. Pemantauan secara rutin terhadap kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan dapat membantu atlet muda dalam merancang latihan yang lebih efektif (Jones & Brown, 2015).

Data hasil tes fisik menunjukkan bahwa siswa memiliki performa yang baik pada tes kecepatan dan keseimbangan, tetapi kekuatan otot tungkai dan kelincahan masih perlu pengembangan lebih lanjut. Temuan ini menguatkan teori yang dikemukakan oleh Turner et al. (2019) yang menekankan bahwa kekuatan otot dan kelincahan adalah komponen kunci dalam olahraga lompat jauh dan memerlukan latihan spesifik dan berkelanjutan untuk peningkatan performa. Selain itu, penelitian oleh Lopez dan Garcia (2020) juga menunjukkan bahwa program latihan yang dirancang berdasarkan hasil tes fisik dapat meningkatkan hasil atletik secara signifikan pada remaja.

Pendekatan pembelajaran aktif yang diterapkan selama pelatihan juga sesuai dengan prinsip pembelajaran modern, dimana siswa terlibat langsung dalam evaluasi dan refleksi kondisi fisik mereka (Kaufman & Lee, 2017). Hal ini mendukung konsep *experiential learning* yang dikembangkan oleh Kolb (2015) yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan refleksi untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan.

Selain aspek fisik, perubahan sikap positif dari siswa dan guru terhadap evaluasi kondisi fisik juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini. Hal ini sesuai dengan teori perubahan sikap menurut Ajzen (2011) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan pengalaman langsung dapat memicu perubahan sikap yang mendukung perilaku baru, dalam hal ini penerapan tes fisik sebagai bagian dari pembelajaran olahraga.

Secara keseluruhan, hasil pelatihan ini mendukung pentingnya evaluasi fisik terukur dalam pendidikan olahraga untuk meningkatkan kemampuan teknis dan kebugaran jasmani siswa. Untuk hasil yang lebih optimal, program latihan lanjutan yang

terstruktur dengan pendekatan individual perlu dikembangkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Secara keseluruhan, hasil sosialisasi dan pelatihan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman dengan penekanan pada praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengukuran komponen fisik untuk performa lompat jauh. Dengan memperkuat aspek kekuatan otot tungkai dan kelincahan, siswa diharapkan dapat mencapai performa yang lebih baik di masa mendatang.

KESIMPULAN

Pelatihan pengukuran komponen fisik pada siswa SMA Hang Tuah Makassar menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa mengenai pentingnya kondisi fisik dalam mendukung performa lompat jauh. Dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman siswa sebesar 5% terkait hubungan antara kekuatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dengan performa lompat jauh. Hasil tes fisik juga menunjukkan beberapa peningkatan, meskipun terdapat komponen yang masih perlu diperkuat, seperti kekuatan otot tungkai dan daya ledak.

Kelebihan program ini adalah penggunaan pendekatan pengukuran yang objektif dan berbasis data, yang memungkinkan siswa untuk secara langsung melihat perkembangan fisik mereka. Selain itu, pendekatan ini memperkuat keterkaitan antara teori dan praktik olahraga, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berlatih secara lebih terarah. Namun, keterbatasan fasilitas dan waktu pelatihan menjadi kendala dalam mencapai hasil yang lebih optimal.

Pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan menambahkan variasi latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan daya ledak. Selain itu, pengukuran fisik perlu dilakukan secara berkala untuk memastikan perkembangan yang berkelanjutan dan mengidentifikasi kebutuhan latihan yang lebih tepat untuk setiap siswa. Diharapkan dengan perbaikan ini, siswa dapat mencapai performa lompat jauh yang lebih optimal di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih juga disampaikan kepada STKIP YPUP Makassar dan Universitas Negeri Makassar atas izin dan dukungan akademis yang memungkinkan terlaksananya kegiatan ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada SMA Hang Tuah Makassar atas partisipasi aktif dan kerja sama yang baik selama kegiatan pengabdian ini. Tanpa dukungan dari berbagai pihak ini, pelaksanaan kegiatan ini tidak akan dapat berjalan dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Nugroho, H., & Santoso, A. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap performa lompat jauh pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(2), 134-142.
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behavior: Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113-1127. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
- Fullan, M. (2019). *Leading in a culture of change* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Hoffmann, J., Müller, S., & Weber, F. (2016). The role of physical education in secondary schools: Developing skills and health. *European Journal of Physical Education*, 21(3), 345-357. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1153568>.
- Jones, D., & Brown, L. (2015). Monitoring physical fitness in youth athletes: Importance and methods. *International Journal of Sports Science*, 5(4), 150-156.
- Kaufman, D., & Lee, J. (2017). Active learning strategies in physical education: Enhancing student engagement. *Journal of Experiential Education*, 40(3), 235-249. <https://doi.org/10.1177/1053825916686247>.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Lopez, M., & Garcia, R. (2020). Effectiveness of tailored training programs in adolescent athletics. *Journal of Sports Training*, 8(1), 45-53.
- Mulyana, D., & Santoso, B. (2020). Pelatihan pengukuran fisik dalam pendidikan jasmani: Studi kasus SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 21-30.
- Neto, T., Silva, F., & Pereira, L. (2020). Physical components influencing long jump performance: A review. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 736-742. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1654862>.
- Pratama, A., Sutrisno, E., & Wibowo, H. (2022). Evaluasi pengukuran komponen fisik pada siswa SMA dalam mendukung olahraga atletik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 98-107.
- Putra, H., & Rahman, S. (2023). Pengaruh pengukuran fisik terhadap efektivitas latihan lompat jauh di SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1), 60-68.
- Sari, N., Lestari, P., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh pengukuran fisik teratur terhadap motivasi latihan atlet muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 10(3), 120-129.
- Santoso, R. (2023). Pengembangan program latihan kekuatan otot tungkai dan kelincahan untuk atlet muda. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 16(1), 44-52.
- Smith, J., Thompson, L., & Baker, M. (2018). Student awareness and motivation in physical fitness testing. *Journal of Physical Education Research*, 5(2), 77-85.
- Turner, A., Jones, B., & Williams, C. (2019). Specific training for power and agility in long jump athletes. *International Journal of Sports Training and Performance*, 7(3), 210-219.

Pelatihan Pengukuran Komponen Fisik untuk Meningkatkan Performa Lompat Jauh di SMA Hang Tuah Makassar

Suastika Nurafiati, Ikadarny, Nur Indah Atifah Anwar, Suriah Hanafi, Ricardo V. Latuheru

Widiastuti, E., Anggraeni, D., & Rizki, F. (2022). Teknik dan faktor fisik dalam lompat jauh pada atlet remaja. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 14(2), 159-167.

Yusuf, M., & Rahman, F. (2022). Perkembangan kebugaran jasmani dan teknik atletik pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 13(1), 33-41.