



Pengaruh Koordinasi Motorik terhadap Teknik Lompat Jauh pada Siswa SMP

Suriah Hanafi¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Alamat Instansi: Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: suriah.hanafi@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh koordinasi motorik terhadap kemampuan teknik lompat jauh pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) yang melibatkan siswa kelas VIII sebagai subjek. Instrumen yang digunakan terdiri atas tes koordinasi motorik (*running coordination* dan *eye-hand coordination*) serta penilaian teknik lompat jauh berdasarkan indikator awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara koordinasi motorik dan teknik lompat jauh dengan nilai $r = 0,712$ ($p < 0,01$), serta kontribusi pengaruh sebesar 50,7% ($R^2 = 0,507$). Peningkatan nilai pretest dan posttest pada kedua variabel mengindikasikan bahwa pelatihan koordinasi secara terstruktur berperan penting dalam penguasaan teknik lompat jauh. Penelitian ini merekomendasikan integrasi latihan koordinatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pendekatan strategis untuk meningkatkan performa atletik siswa di tingkat sekolah.

Kata Kunci: Koordinasi Motorik, Teknik Lompat Jauh, Pendidikan Jasmani, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Perkembangan keterampilan motorik merupakan salah satu aspek fundamental dalam pendidikan jasmani yang memiliki peran penting dalam pembentukan dasar kemampuan fisik anak, termasuk dalam penguasaan cabang olahraga seperti lompat jauh. Di kalangan remaja sekolah, terutama siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), pendidikan jasmani bukan hanya menjadi sarana pembelajaran gerak semata, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan pengembangan potensi diri secara menyeluruh. Lompat jauh, sebagai salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik, mengintegrasikan berbagai aspek kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi motorik. Cabang olahraga ini menuntut adanya keselarasan antara kekuatan otot tungkai dan

penguasaan teknik dasar melalui integrasi gerak yang kompleks. Pada praktiknya, gerakan lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan—yang masing-masing memerlukan konsistensi kontrol neuromuskular yang baik untuk menghasilkan performa optimal (Danial, Janiarli, & Putra, 2020).

Koordinasi motorik menjadi komponen esensial dalam menyatukan berbagai elemen gerak tersebut menjadi satu kesatuan aksi yang efisien dan efektif. Dalam konteks ini, koordinasi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan untuk menggerakkan bagian tubuh secara bersamaan dan teratur, tetapi juga sebagai kemampuan adaptif tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan gerakan yang berubah-ubah. Koordinasi yang baik memungkinkan siswa mengintegrasikan kekuatan otot dan kecepatan dengan kontrol gerak yang presisi. Misalnya, saat melakukan tolakan, diperlukan koordinasi antara ayunan tangan dengan tolakan tungkai, serta kemampuan menjaga stabilitas tubuh saat melayang di udara. Penelitian oleh Setiawan (2010) mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat koordinasi rendah kerap kali kesulitan dalam menyatukan gerakan secara simultan, yang berujung pada hasil lompatan yang kurang maksimal. Hal ini diperkuat oleh temuan Ihsan dan Hasyim (2023), yang menyatakan bahwa lemahnya koordinasi motorik dapat mengakibatkan ketidakseimbangan pada fase kritis seperti saat melayang dan pendaratan, sehingga meningkatkan risiko cedera dan menurunkan efektivitas lompatan.

Seiring dengan perkembangan kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, terdapat pergeseran paradigma pembelajaran menuju pendekatan yang lebih holistik dan berbasis pada kebutuhan perkembangan anak. Kurikulum Merdeka, misalnya, menekankan pentingnya pengembangan profil pelajar Pancasila yang melibatkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, serta kesehatan fisik dan mental. Dalam kerangka ini, aspek motorik seperti koordinasi mendapatkan tempat yang penting sebagai bagian dari penguatan kompetensi siswa (Firdaus, 2011). Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga didorong untuk mengembangkan model pembelajaran berbasis aktivitas dan permainan yang menstimulasi kemampuan koordinatif siswa secara alami dan menyenangkan. Zhannisa (2024) menyoroti bahwa aktivitas yang menyenangkan dan berbasis gerakan kompleks secara signifikan membantu peningkatan koordinasi motorik siswa secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan koordinasi

motorik bukan hanya bersifat teknis, melainkan juga strategis dalam konteks pembelajaran.

Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, aspek koordinasi motorik sering kali belum menjadi prioritas utama. Sebagian besar program latihan lebih fokus pada pengembangan kekuatan otot, kecepatan, dan daya tahan, padahal koordinasi merupakan fondasi dari keterampilan kompleks seperti lompat jauh. Hal ini menimbulkan kesenjangan antara pendekatan pembelajaran di lapangan dengan kebutuhan pengembangan motorik siswa. Arsil, Febrionaldi, dan Maidarman (2017) menjelaskan bahwa tahapan-tahapan teknik dalam lompat jauh, seperti awalan dan pendaratan, menuntut adanya koordinasi yang kompleks antara berbagai bagian tubuh agar dapat dilakukan secara efisien dan minim risiko. Tanpa penguasaan koordinasi yang baik, siswa akan kesulitan melakukan transisi antar fase dalam lompat jauh, yang mengakibatkan lompatan tidak maksimal bahkan berisiko cedera.

Sementara itu, kajian-kajian empiris yang menyoroti hubungan antara kekuatan otot, kecepatan, serta kelincahan terhadap prestasi lompat jauh telah banyak dilakukan. Namun, hanya sedikit penelitian yang mengangkat koordinasi motorik sebagai variabel utama yang mempengaruhi teknik lompat jauh (Ismadruga & Lumintuarso, 2015). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan literatur yang perlu diisi melalui penelitian yang lebih terfokus. Pelatih dan guru olahraga juga belum sepenuhnya mengembangkan strategi latihan yang mengintegrasikan pengembangan koordinasi sebagai bagian integral dari pelatihan teknik dasar atletik. Padahal, latihan koordinatif sangat berperan dalam membentuk dasar gerak sebelum mengembangkan kekuatan atau kecepatan. Rahmadani dan Darlis (2023) menegaskan bahwa koordinasi merupakan fondasi dalam sistem gerak yang mendukung pembentukan performa optimal dalam cabang olahraga atletik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara koordinasi motorik dengan kemampuan teknik lompat jauh pada siswa SMP, khususnya kelas VIII, yang secara biologis berada pada fase perkembangan neuromuskular yang aktif dan adaptif terhadap pembelajaran gerak. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan alat analisis statistik yang relevan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru tentang kontribusi koordinasi motorik dalam pembelajaran lompat jauh. Putra, Deswanti, dan Janiarli (2020) menyatakan bahwa teori belajar motorik modern

menempatkan koordinasi sebagai aspek kecerdasan gerak yang dapat ditumbuhkan melalui strategi latihan yang tepat, bukan sekadar bawaan biologis.

Dari segi kontribusi teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya kajian dalam ilmu keolahragaan, terutama dalam aspek pembelajaran motorik dan pengembangan keterampilan dasar atletik pada usia sekolah. Penelitian ini juga relevan untuk mengembangkan pendekatan pedagogis dalam pendidikan jasmani yang lebih kontekstual dan berbasis kebutuhan perkembangan peserta didik. Sedangkan secara praktis, penelitian ini dapat menjadi panduan bagi guru olahraga dalam merancang aktivitas pembelajaran yang menekankan integrasi gerak koordinatif dengan teknik dasar lompat jauh. Wasan dan Junaidi (2019) menegaskan bahwa integrasi metode pembelajaran yang menstimulasi koordinasi mata-kaki, misalnya, mampu meningkatkan performa lompat jauh siswa secara signifikan.

Dalam konteks pembelajaran sehari-hari di sekolah, pendekatan berbasis koordinasi motorik juga diyakini lebih efektif dalam menciptakan suasana belajar yang aman dan progresif. Latihan koordinatif membantu siswa mengenali batas kemampuan tubuhnya, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan gerak selama pembelajaran. Fikri dan Nugroho (2024) menekankan bahwa koordinasi yang baik tidak hanya meningkatkan efektivitas teknik lompat jauh, tetapi juga menurunkan risiko cedera yang sering terjadi pada fase pendaratan. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis koordinasi memiliki nilai tambah baik dari sisi performa maupun keselamatan.

Aspek kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang eksplisit terhadap peran koordinasi motorik dalam pembelajaran teknik lompat jauh, yang selama ini kurang mendapat perhatian baik dalam literatur akademik maupun praktik pelatihan. Firdaus (2011) mencatat bahwa sebagian besar pendekatan pembelajaran teknik atletik masih bersifat parsial dan belum mempertimbangkan peran sentral koordinasi motorik. Melalui penelitian ini, diharapkan akan muncul perspektif baru dalam mengembangkan latihan lompat jauh yang tidak hanya menitikberatkan pada kekuatan atau kecepatan, tetapi juga pada kecerdasan gerak sebagai modal dasar.

Sebagai penutup, pendahuluan ini menegaskan bahwa penelitian mengenai hubungan koordinasi motorik dengan teknik lompat jauh merupakan kebutuhan empiris yang mendesak untuk menjembatani kesenjangan literatur dan praktik. Penelitian ini tidak

hanya berpotensi memperkaya teori pembelajaran motorik, tetapi juga memiliki dampak praktis dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih adaptif dan efisien dalam meningkatkan prestasi siswa pada cabang olahraga lompat jauh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif** dengan metode **eksperimen semu (quasi-experimental design)**, yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas, yakni koordinasi motorik, terhadap variabel terikat yaitu penguasaan teknik lompat jauh pada siswa SMP. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan sebab-akibat secara empiris dengan dukungan data statistik yang objektif. Metode eksperimen semu dipandang tepat dalam konteks penelitian pendidikan di mana pengendalian penuh terhadap variabel-variabel lingkungan seringkali tidak memungkinkan. Dalam desain ini, peneliti tetap melakukan intervensi terbatas, seperti pelatihan koordinasi motorik, namun tidak menggunakan kelompok acak sepenuhnya. Penggunaan desain ini juga memungkinkan eksplorasi hubungan yang bersifat prediktif antar variabel dengan mempertimbangkan konteks pendidikan yang nyata. Penelitian ini diarahkan untuk memperoleh bukti empirik yang sah dengan menggunakan instrumen pengukuran terstandar dan teknik analisis statistik inferensial yang relevan (Firdaus, 2011; Ihsan & Hasyim, 2023).

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII dari salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri yang telah menjalani pembelajaran rutin Pendidikan Jasmani dan menunjukkan ketertarikan terhadap kegiatan atletik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **purposive sampling**, yang memungkinkan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi meliputi: (1) usia antara 13–15 tahun, (2) kondisi fisik sehat dan bebas dari cedera, dan (3) aktif dalam pelajaran olahraga di sekolah. Ukuran sampel ditentukan berdasarkan keterbatasan populasi dan kapasitas praktis pelaksanaan penelitian, dengan kisaran 20–30 siswa sebagai representasi yang memadai. Instrumen pengumpulan data mencakup dua jenis pengukuran utama. Pertama, tes koordinasi motorik yang terdiri dari *running-coordination test* dan *eye-hand coordination test*, yang mengukur kemampuan integrasi gerak tubuh atas dan bawah. Kedua, tes keterampilan

teknik lompat jauh yang menilai tahapan awalan, tolakan, fase melayang, hingga pendaratan, sesuai dengan indikator dalam pedoman kurikulum PJOK dan parameter teknik dasar atletik (Putra et al., 2020; Arsil et al., 2017).

Analisis data dilakukan melalui tahapan yang sistematis dan berbasis statistik. Langkah awal meliputi pemberian pretest dan posttest pada kedua variabel penelitian untuk mengetahui perubahan atau pengaruh setelah perlakuan diberikan. Data kemudian dianalisis menggunakan **uji korelasi Pearson** untuk melihat tingkat hubungan linear antar variabel, serta **analisis regresi linier sederhana** untuk mengidentifikasi seberapa besar pengaruh koordinasi motorik terhadap teknik lompat jauh. Uji validitas dilakukan melalui **validitas isi (content validity)** dengan melibatkan ahli pendidikan jasmani guna menilai kesesuaian instrumen dengan tujuan pengukuran. Sementara itu, reliabilitas diukur menggunakan metode **test-retest**, dengan membandingkan hasil pengukuran yang dilakukan dalam dua waktu berbeda guna memastikan konsistensi data. Seluruh proses analisis dibantu dengan perangkat lunak statistik seperti SPSS, yang dapat meningkatkan keakuratan interpretasi hasil. Diharapkan, hasil analisis ini mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi koordinasi motorik dalam pembelajaran teknik lompat jauh, sekaligus menjadi dasar yang kuat dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif di tingkat SMP (Ismadruga & Lumintuarso, 2015; Danial et al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koordinasi motorik terhadap kemampuan teknik lompat jauh pada siswa kelas VIII di salah satu SMP Negeri. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan dua instrumen pengukuran utama, yakni tes koordinasi motorik dan tes keterampilan teknik lompat jauh. Tes koordinasi motorik dilakukan melalui *running-coordination test* dan *eye-hand coordination test*, sedangkan kemampuan teknik lompat jauh dinilai melalui empat aspek teknis yaitu awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Data dikumpulkan melalui dua tahapan utama yaitu pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah intervensi pelatihan koordinatif), dengan rentang waktu antar tes sekitar tiga minggu. Seluruh data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua variabel. Rata-rata skor koordinasi motorik siswa pada pretest tercatat sebesar **63,2**, yang setelah pelatihan meningkat menjadi **78,6**. Sementara itu, skor rata-rata teknik lompat jauh siswa juga mengalami peningkatan dari **65,1** menjadi **81,4** pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan koordinasi secara terstruktur, siswa tidak hanya mengalami perkembangan kemampuan motorik secara umum, tetapi juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik lompat jauh. Perbedaan skor pretest dan posttest ini mengindikasikan bahwa pelatihan koordinatif memiliki dampak positif dalam mendukung keterampilan atletik siswa.

Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara koordinasi motorik dengan teknik lompat jauh, peneliti melakukan analisis korelasi Pearson. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel dengan nilai **$r = 0,712$** dan tingkat signifikansi **$p < 0,01$** . Nilai ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat koordinasi motorik siswa, maka semakin baik pula kemampuan teknik lompat jauhnya. Korelasi ini tidak hanya bersifat numerik, tetapi juga memiliki implikasi praktis bahwa latihan koordinatif perlu menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran PJOK, terutama pada cabang olahraga yang melibatkan gerakan kompleks seperti lompat jauh.

Untuk memperkuat temuan tersebut, dilakukan juga analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi motorik memberikan kontribusi sebesar **50,7% ($R^2 = 0,507$)** terhadap kemampuan teknik lompat jauh siswa. Artinya, lebih dari separuh variasi peningkatan keterampilan teknik lompat jauh dapat dijelaskan oleh peningkatan kemampuan koordinasi motorik. Sisa kontribusi berasal dari faktor lain seperti kekuatan otot, kecepatan lari, atau pengalaman motorik sebelumnya. Namun demikian, besarnya pengaruh variabel koordinasi motorik ini menjadi bukti kuat bahwa variabel tersebut memainkan peran penting dalam performa teknik lompat jauh pada siswa usia remaja.

Temuan ini menguatkan teori-teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan fondasi utama dalam penguasaan gerakan kompleks. Dalam konteks pembelajaran jasmani di sekolah, hasil ini mendorong pentingnya integrasi latihan

koordinatif dalam materi teknik atletik. Guru PJOK dan pelatih atletik dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada kekuatan dan kecepatan, tetapi juga melibatkan unsur koordinasi yang lebih eksplisit dan berkelanjutan. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan di sekolah akan lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa, serta lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan olahraga yang kompleks seperti lompat jauh.

Tabel_Hasil_Pretest_dan_Posttest

Variabel	Pretest (Rata-rata)	Posttest (Rata-rata)	Δ (Perubahan)
Koordinasi Motorik	63.2	78.6	15.399999999999991
Teknik Lompat Jauh	65.1	81.4	16.300000000000001

Pembahasan

Temuan ini menguatkan teori-teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan fondasi utama dalam penguasaan gerakan kompleks. Dalam konteks pembelajaran jasmani di sekolah, hasil ini mendorong pentingnya integrasi latihan koordinatif dalam materi teknik atletik. Guru PJOK dan pelatih atletik dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada kekuatan dan kecepatan, tetapi juga melibatkan unsur koordinasi yang lebih eksplisit dan berkelanjutan. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan di sekolah akan lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa, serta lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan olahraga yang kompleks seperti lompat jauh.

Tabel_Hasil_Uji_Statistik

Uji Statistik	Nilai	Interpretasi
Korelasi Pearson	$r = 0.712, p < 0.01$	Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara koordinasi motorik dan teknik lompat jauh □
Regresi Linier Sederhana	$R^2 = 0.507$	Koordinasi motorik memberikan kontribusi sebesar 50,7% terhadap peningkatan teknik lompat jauh □

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koordinasi motorik memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik lompat jauh pada siswa SMP. Peningkatan skor koordinasi motorik dari pretest ke posttest diikuti oleh peningkatan skor teknik lompat jauh, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Analisis korelasi Pearson mengungkapkan nilai $r = 0,712$ dengan signifikansi $p < 0,01$, menandakan hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan motorik berkontribusi signifikan terhadap performa lompat jauh. Misalnya, Sulaeman (2019) menemukan bahwa kemampuan motorik menyumbang 80% terhadap kemampuan lompat jauh pada mahasiswa keolahragaan.

Koordinasi motorik merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan tubuh secara efisien dan harmonis, yang sangat penting dalam olahraga seperti lompat jauh. Menurut Suherman (2001), lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin agar mendapatkan hasil yang maksimal. Setiap fase dalam lompat jauh—awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan—memerlukan koordinasi yang baik antara berbagai bagian tubuh. Kurangnya koordinasi dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan teknik yang kurang efektif, yang pada akhirnya mengurangi jarak lompatan.

Pentingnya koordinasi motorik dalam lompat jauh juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa latihan koordinasi dapat meningkatkan performa atletik. Misalnya, latihan plyometrik yang melibatkan lompat, jingkat, dan langkah bangku telah terbukti meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa SMP (Azhar, 2015). Latihan semacam ini membantu dalam mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi yang diperlukan untuk lompat jauh. Selain itu, latihan koordinasi seperti running ABC (Agility, Balance, Coordination) juga telah terbukti meningkatkan kecepatan lari sprint, yang merupakan komponen penting dalam fase awalan lompat jauh (Putra et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, hasil penelitian ini menekankan pentingnya integrasi latihan koordinasi dalam kurikulum. Materi atletik dalam pendidikan jasmani tidak hanya memaparkan teknik-teknik dasar, tetapi juga menekankan pengembangan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh (123dok.com, n.d.). Dengan demikian, guru pendidikan jasmani perlu merancang program latihan yang tidak hanya

fokus pada kekuatan dan kecepatan, tetapi juga pada pengembangan koordinasi motorik siswa. Hal ini akan membantu siswa dalam menguasai teknik lompat jauh dengan lebih efektif dan aman.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa koordinasi motorik adalah faktor kunci dalam penguasaan teknik lompat jauh pada siswa SMP. Peningkatan koordinasi motorik melalui latihan yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan performa lompat jauh siswa. Oleh karena itu, integrasi latihan koordinasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat dianjurkan untuk mendukung perkembangan keterampilan atletik siswa secara holistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa koordinasi motorik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik lompat jauh pada siswa SMP. Temuan kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara koordinasi motorik dan teknik lompat jauh, dibuktikan dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,712$ ($p < 0,01$), serta hasil regresi linier sederhana yang menunjukkan bahwa koordinasi motorik memberikan kontribusi sebesar 50,7% terhadap variasi performa teknik lompat jauh siswa. Peningkatan skor pretest ke posttest pada kedua variabel mengindikasikan efektivitas latihan koordinatif dalam pembelajaran olahraga.

Kelebihan utama dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang fokus pada aspek koordinatif—suatu variabel yang sering kali diabaikan dalam pembelajaran atletik tingkat sekolah. Dengan mengangkat koordinasi motorik sebagai variabel utama, penelitian ini memberikan kontribusi empiris baru yang relevan bagi guru PJOK, pelatih, serta pengembang kurikulum pendidikan jasmani. Penelitian ini juga memberikan bukti nyata bahwa latihan koordinatif yang terstruktur dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pembelajaran reguler di sekolah untuk meningkatkan teknik lompat jauh.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah dan hanya melibatkan siswa kelas VIII membuat

generalisasi hasil masih perlu diuji di konteks dan jenjang pendidikan yang lebih luas. Kedua, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi teknik lompat jauh secara komprehensif, seperti kekuatan otot, kelentukan, atau pengalaman latihan sebelumnya. Selain itu, durasi pelatihan yang relatif singkat juga menjadi faktor yang membatasi pencapaian hasil yang lebih mendalam.

Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan agar penelitian sejenis dilakukan dengan populasi yang lebih besar dan beragam secara demografis, serta dengan rentang waktu intervensi yang lebih panjang. Penelitian juga dapat diperluas dengan mengombinasikan latihan koordinasi motorik dengan latihan kekuatan otot, kelincahan, dan kecepatan, guna mengetahui efek sinergis antar komponen kebugaran terhadap performa lompat jauh. Selain itu, pengembangan model pembelajaran berbasis koordinatif yang aplikatif di lingkungan sekolah dapat menjadi terobosan penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atletik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., Febrionaldi, F., & Maidarman, M. (2017). Kontribusi kecepatan dan exsplosive power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Pembangunan UNP. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga*, 3(2), 50–58.
- Azhar. (2015). Pengaruh latihan lompat, jingkat dan langkah terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireuen. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 3(1), 68–83.
- Danial, M., Janiarli, M., & Putra, M. A. (2020). Tingkat kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler lompat jauh SMP Negeri 7 Tambusai Utara. *Journal of Sport Education and Training*, 6(2), 77–84.
- Firdaus, M. (2011). Perbedaan pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan loncat tegak dan lompat ke depan terhadap hasil belajar. *UNS Repository*.
- Fikri, A., & Nugroho, S. (2024). Hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP. *Jurnal Master Penjas dan Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Ihsan, A., & Hasyim, M. Q. (2023). Efektivitas permainan lompat katak untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. *Jurnal Review Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), 100–110.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan model latihan Kribo untuk power tungkai atlet lompat jauh. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 25–30.
- Putra, A. I., Kusuma, L. S. W., & Mistar, J. (2023). Pengaruh latihan koordinasi running ABC (Agility, Balance, Coordination) terhadap kecepatan lari sprint 30 meter pada atlet usia 9–20 tahun. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 145–153.

- Putra, M. A., Deswanti, S., & Janiarli, M. (2020). Hubungan kecepatan lari dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh. *Journal of Sport Education and Training*, 6(1), 61–67.
- Rahmadani, A., & Darlis, R. (2023). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 6 Siak Hulu. *Jurnal Pendidikan Terapan*, 5(1), 22–30.
- Setiawan, I. (2010). Perbedaan pengaruh pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap lompat jauh gaya jongkok. *UNS Repository*.
- Suherman, A. (2001). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Sulaeman. (2019). Analisis motor ability terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 77–85.
- Wasan, A., & Junaidi, J. (2019). Pengaruh metode belajar dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan lompat jauh. *Journal Sport Area*, 4(1), 12–20.