

ABSTRAK

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP JANGKAUAN LOMPAT DALAM NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD INPRES ALEMBA

Lodia Saufa^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Jimmy Charter Atty³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.lodiasaufa@gmail.com

Latar belakang: Masih rendahnya keaktifan dan gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Inpres Alemba.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh gaya jongkok metode latihan lompat jauh pada siswa SD Inpres Alemba.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif. Menurut Kasiram (2008: 149) dalam bukunya metodologi penelitian menjelaskan pengertian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

Hasil dan pembahasan: Hasil pembahasan dari data indeks massa tubuh siswa kelas III - V SD Inpres Alemba dari 27 siswa terdapat 13 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Dari hasil membuktikan bahwa jenis kelamin mempengaruhi besarnya indeks massa tubuh. yakni 27 siswa termasuk dalam kategori kurus sebanyak 4 anak (14,8%), dalam kategori normal sebanyak 22 anak (81,15%), dan siswa yang berkategori gemuk sebanyak 1 anak (3,37%). Berdasarkan hasil penelitian, dari 27 siswa berdasarkan kategori kurus, normal, dan gemuk masing-masing memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) dan jangkauan lompat sebagai berikut: Siswa dengan kategori kurus 4 orang memiliki IMT (14,8 %) dan jangkauan lompat (18,5 %), Siswa dengan kategori normal 22 orang memiliki IMT (81,4 %) dan jangkauan lompat (12,9 %), Siswa dengan kategori gemuk 1 orang memiliki IMT (3,7 %) dan jangkauan lompat (7,4 %). Jadi jumlah IMT dari 27 siswa adalah (100 %) dan jangkauan lompat dari 27 siswa adalah (38,8 %).

Simpulan: Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan indeks massa tubuh terhadap jangkauan lompat dalam nomor lompat jauh gaya jongkok di SD Inpres Alemba. tahun ajaran 2022/2023 sangat meningkat.

Katakunci: *Lompat Jauh Gaya Jongkok.*

ABSTRACT

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP JANGKAUAN LOMPAT DALAM NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SD INPRES ALEMBA

Lodia Saufa^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Jimmy Charter Atty³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email.lodiasaufa@gmail.com

Background: *There is still a low level of activeness and basic long jump movements in learning squat style long jump among students at SD Inpres Alemba*

Research objectives: *The aim of this research is to determine the improvement in physical education learning on the main subject of long jump, squat style, long jump training method for students at SD Inpres Alemba.*

Research method: *This research is quantitative research. According to Kasiram (2008: 149), in his book research methodology, he explains that quantitative understanding is a process of discovering knowledge that uses data in the form of numbers as a tool to analyze information about what one wants to know.*

Results and discussion: *The results of the discussion of body mass index data for students in grades III-V of SD Inpres Alemba, out of 27 students, there are 13 male students and 14 female students. The results prove that gender influences the amount of body mass index. namely 27 students included in the thin category as many as 4 children (14.8 %), in the normal category as many as 22 children (81.15 %), and students in the fat category as many as 1 child (3.37 %). These results are in line with Public Health research (2012: 28). Based on the research results, 27 students based on the thin, normal and fat category each had a body mass index and jump range as follows: students in the thin category 4 have a IMT (14,8 %) and jump range (18,5 %), students in the normal category 22 people have a IMT (81,4 %) and jump range (12,9 %), students in the fat category 1 person have a IMT (3.7 %) and jump range (7.4 %). So the total IMT of 27 students is (100 %) and the jumping range is 27 siswa is (38.8 %).*

Conclusion: *Based on the description above, it can be concluded that the relationship between body mass index and jumping distance in the long jump squatting event at SD Inpres Alemba, academic year 2022/2023 has greatly increased.*

Keyword: *Long jump squat styl.*