

MENGUKUR KEMAMPUAN MAHASISWA PJKR SEMESTER 5: PENGALAMAN TES LOMPAT JAUH DI STKIP CITRA BAKTI**Falentinus Mite¹, Maria Goreti Eko², Robertus Lili Bile³**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

E-Mail robertuslilibile16@gmail.com¹, falentinusmitetion@gmail.com², mertineko46@gmail.com³

Published: Febuari, 2026

ABSTRAK

Penguasaan teknik dan kemampuan pengukuran performa fisik merupakan kompetensi krusial bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Lompat jauh dipilih sebagai instrumen evaluasi karena melibatkan kompleksitas koordinasi teknik dan kemampuan fisik yang terintegrasi. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat kemampuan teknik dan pencapaian jarak lompat jauh mahasiswa PJKR Semester V STKIP Citra Bakti melalui mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran lapangan. Subjek penelitian berjumlah 23 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi tes lompat jauh tiga kali kesempatan dan observasi teknik menggunakan skala penilaian 1–4 pada empat fase (awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Temuan menunjukkan bahwa 78,26% mahasiswa berada dalam kategori baik dan sangat baik dengan rata-rata jarak lompatan 3,94 meter. Dari aspek teknik, fase pendaratan merupakan aspek yang paling dikuasai (47,83% sangat baik), sedangkan fase tolakan menjadi titik terlemah (hanya 26,09% sangat baik) yang dipengaruhi oleh kurangnya daya ledak otot tungkai dan sinkronisasi awalan. Secara umum, kemampuan lompat jauh mahasiswa sudah memuaskan, namun diperlukan penguatan pada program latihan kekuatan ekslosif dan koordinasi fase tolakan. Kegiatan ini berhasil mengintegrasikan pemahaman teoretis dengan aplikasi praktis dalam standar evaluasi olahraga ilmiah.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Tes dan Pengukuran, Pendidikan Jasmani, Mahasiswa PJKR.**ABSTRACT**

Mastery of technique and the ability to measure physical performance are crucial competencies for students of Physical Education, Health, and Recreation (PJKR). The long jump was selected as an evaluation instrument due to its complexity, requiring integrated technical coordination and physical prowess. This study aims to map the technical proficiency and distance achievement in the long jump among fifth-semester PJKR students at STKIP Citra Bakti through the Sports Test and Measurement course. This research employed a descriptive quantitative approach with field test and measurement methods. The subjects consisted of 23 students selected via total sampling. The research instruments included a long jump test with three trials and technical observations using a 1–4 rating scale across four phases: run-up, take-off, flight, and landing. Data were analyzed using descriptive statistics. The findings indicate that 78.26% of students fell into the "good" and "very good" categories, with an average jump distance of 3.94 meters. Regarding technical aspects, the landing phase was the most mastered (47.83% in the very good category), while the take-off phase was the weakest (only 26.09% in the very good category), influenced by a lack of leg muscle explosive power and run-up synchronization. Overall, the students' long jump abilities are satisfactory; however, reinforcement in explosive strength training and take-off phase coordination is required. This activity successfully integrated theoretical understanding with practical application within the standards of scientific sports evaluation.

Keywords: Long Jump, Test and Measurement, Physical Education, PJKR Students.**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani di tingkat perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), menuntut integrasi yang kuat antara penguasaan teori dan kemahiran praktis. Salah satu pilar utama dalam kurikulum ini adalah mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga. Mata kuliah ini bertujuan membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi performa atletik secara ilmiah dan objektif. Sebagai calon pendidik, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu mempraktikkan cabang olahraga, tetapi juga harus kompeten dalam mengukur validitas dan reliabilitas sebuah hasil tes.

Lompat jauh, sebagai salah satu nomor utama dalam cabang olahraga atletik, dipilih menjadi instrumen evaluasi karena kompleksitas teknisnya. Meskipun terlihat sederhana, lompat jauh merupakan hasil perpaduan antara kecepatan lari, kekuatan ekslosif otot tungkai, serta koordinasi tubuh yang presisi. Menurut standar World Athletics, keberhasilan lompatan sangat bergantung pada penguasaan empat fase kritis: awalan (run-up), tolakan (take-off), melayang di udara (flight), dan pendaratan (landing). Ketidaktepatan pada salah satu fase tersebut secara signifikan akan mereduksi jarak lompatan maksimal yang dapat dicapai.

Pelaksanaan tes lompat jauh di STKIP Citra Bakti pada Desember 2025 merupakan puncak dari rangkaian pembelajaran teoretis dan praktis yang telah dijalani mahasiswa sejak Oktober 2025. Fenomena di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman teknik secara kognitif dengan aplikasi fisik saat melakukan tolakan dan pendaratan. Selain itu, faktor psikologis dan kesiapan fisik individu sering kali menciptakan variasi hasil yang cukup lebar di antara mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengukuran ini dilakukan untuk memetakan sejauh mana tingkat kemampuan mahasiswa PJKR semester 5 dalam menguasai teknik lompat jauh serta mengukur pencapaian jarak lompatan mereka berdasarkan standar kategori yang berlaku. Melalui data yang dikumpulkan, diharapkan dapat ditemukan pola kekuatan dan kelemahan teknik mahasiswa, yang nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi instruksional bagi dosen dan pengembangan kemampuan fisik bagi mahasiswa itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran lapangan. Penelitian bertujuan untuk mengukur kemampuan lompat jauh mahasiswa PJKR Semester V serta mengevaluasi penguasaan teknik lompat jauh berdasarkan hasil pengukuran objektif. Subjek penelitian adalah 23 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Semester V STKIP Citra Bakti yang mengikuti mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan tes dijadikan subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada 3 Desember 2025 bertempat di lapangan olahraga STKIP Citra Bakti Ngada, yang memiliki fasilitas lompat jauh sesuai standar, meliputi lintasan awalan, papan tolakan, dan bak pasir pendaratan. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah (1) hasil lompat jauh, berupa jarak lompatan (meter) (2) Kemampuan teknik lompat jauh, yang meliputi awalan, tolakan, melayang, pendaratan Instrumen utama penelitian adalah tes lompat jauh. Alat yang digunakan meliputi (1) Lintasan awalan sepanjang ± 40 meter (2) Papan tolakan berukuran 20 cm $\times$ 1,22m (3) Bak pasir pendaratan berukuran 9 m $\times$ 2,7 m (4) Meteran ukur standar internasional (5) Lembar penilaian Teknik (6) Peluit dan alat tulis

Penilaian teknik dilakukan menggunakan skala penilaian 1–4 (kurang sampai sangat baik) pada setiap fase lompat jauh. Pelaksanaan tes lompat jauh dilakukan melalui tahapan sebagai berikut (1) Subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan dan tata cara pelaksanaan tes (2) Mahasiswa melakukan pemanasan umum dan khusus sebelum tes (3) Setiap mahasiswa diberikan tiga kali kesempatan melakukan lompatan (4) Lompatan dilakukan dengan satu kaki tolakan dari papan tolakan menuju bak pasir (5) Jarak lompatan diukur dari papan tolakan ke titik pendaratan terdekat (6) Nilai terbaik dari tiga lompatan dicatat sebagai hasil akhir (7) Penilaian teknik dilakukan oleh tim penilai pada setiap fase lompat jauh Data dikumpulkan melalui (1) Pengukuran langsung jarak lompatan mahasiswa (2) Observasi teknik lompat jauh, meliputi awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, dengan menghitung (1) Nilai rata-rata (2) Nilai maksimum dan minimum (3) Persentase kategori kemampuan Hasil tes diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi naratif. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu (1) subjek mengikuti tes secara sukarela (2) keselamatan dan kesehatan mahasiswa menjadi prioritas utama (3) data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil pengukuran kemampuan lompat jauh mahasiswa PJKR Semester V STKIP Citra Bakti menunjukkan bahwa secara umum kemampuan mahasiswa berada pada kategori baik hingga sangat baik. Dari 23 mahasiswa yang mengikuti tes, 78,26% berada pada kategori baik dan sangat baik, sedangkan sisanya berada pada kategori cukup dan kurang.

Rata-rata jarak lompatan yang dicapai mahasiswa adalah 3,94 meter. Capaian tertinggi diraih oleh Prudensius Pandri Nceong dengan jarak lompatan 4,68 meter, diikuti oleh Nikolaus Herison Jawa (4,67 m) dan Korintus Fono (4,65 m). Sementara itu, sebagian kecil mahasiswa masih menunjukkan hasil di bawah 3,50 meter.

Berdasarkan analisis kemampuan teknik lompat jauh, diperoleh hasil sebagai berikut (1) Fase pendaratan menjadi aspek teknik yang paling dikuasai mahasiswa, dengan 47,83% berada pada kategori sangat baik (2) Fase melayang menunjukkan penguasaan yang cukup baik, dengan 65,22% mahasiswa berada pada kategori baik (3) Fase awalan masih memerlukan peningkatan, karena hanya 34,78% mahasiswa mencapai kategori sangat baik (4) Fase tolakan merupakan aspek yang paling lemah, dengan hanya 26,09% mahasiswa berada pada kategori sangat baik.

Hasil ini menunjukkan adanya variasi kemampuan teknik antar mahasiswa, baik dari segi jarak lompatan maupun penguasaan setiap fase lompat jauh.

Pembahasan

Evaluasi Objektif dalam Olahraga Pencapaian 78,26% mahasiswa pada kategori baik dan sangat baik membuktikan efektivitas pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pandangan Widiastuti (2015) bahwa tes dan pengukuran berfungsi untuk mengetahui tingkat kemampuan individu secara objektif sebagai dasar evaluasi.

Analisis Fase Tolakan (Take-off) Fase tolakan menjadi titik terlemah mahasiswa (hanya 26,09% kategori sangat baik). Sajoto (1988) menjelaskan bahwa tolakan adalah inti lompat jauh karena menentukan perubahan kecepatan horizontal menjadi vertikal. Bompas dan Buzzichelli (2019) menambahkan bahwa keberhasilan fase ini sangat bergantung pada daya ledak (explosive power) otot tungkai. Secara biomekanika, Hay (1993) menyatakan bahwa sudut tolakan yang optimal sangat krusial untuk memaksimalkan lintasan parabola atlet.

Pentingnya Fase Awalan (Run-up) Ketidakmaksimalan tolakan sering dipicu oleh awalan yang kurang optimal. Harsono (2015) menekankan bahwa kecepatan awalan yang stabil dan terkontrol sangat menentukan kualitas tolakan. Dukungan teori dari Mohnsen (2008) menyebutkan bahwa konsistensi langkah kaki pada fase awalan adalah kunci untuk mencapai papan tolakan dengan akurat.

Teknik Pendaratan dan Keselamatan Dominannya penguasaan teknik pendaratan (47,83% sangat baik) menunjukkan pemahaman mahasiswa terhadap efisiensi gerak. World Athletics (IAAF) menggarisbawahi bahwa pendaratan harus dilakukan dengan kedua kaki ke depan dan badan condong ke depan untuk memaksimalkan jarak sekaligus menghindari cedera. Carr (1997) menambahkan bahwa kontrol posisi pusat massa saat mendarat sangat penting agar momentum tidak jatuh ke belakang.

Stabilitas Performa dan Kondisi Fisik Variasi hasil antar mahasiswa dipengaruhi oleh kebiasaan latihan. Bompas (2009) menyatakan bahwa atlet dengan latihan fisik terprogram cenderung memiliki performa lebih stabil. Selain itu, Dick (2007) berpendapat bahwa kebugaran motorik, termasuk koordinasi dan keseimbangan, merupakan fondasi utama dalam nomor-nomor atletik teknis seperti lompat jauh. Faktor Psikologis dalam Tes Selain fisik, faktor mental memengaruhi kualitas gerak. Weinberg & Gould (2015) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dan kesiapan mental berperan langsung terhadap keberhasilan eksekusi teknik dalam situasi tes yang penuh tekanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh mahasiswa PJKR Semester V berada pada tingkat yang cukup memuaskan. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiastuti (2015) yang menyatakan bahwa tes dan pengukuran dalam olahraga berfungsi untuk mengetahui tingkat kemampuan individu secara objektif serta sebagai dasar evaluasi pembelajaran. Tingginya persentase mahasiswa pada kategori baik dan sangat baik menunjukkan bahwa proses pembelajaran pada mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga telah berjalan secara efektif.

Dominannya penguasaan teknik pendaratan menunjukkan bahwa mahasiswa telah memahami prinsip dasar keselamatan dan efisiensi gerak. Menurut IAAF (World Athletics), pendaratan yang baik harus dilakukan dengan kedua kaki ke depan dan badan condong ke depan untuk memaksimalkan jarak lompatan dan menghindari cedera. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu menerapkan prinsip tersebut dengan cukup baik.

Sebaliknya, rendahnya penguasaan fase tolakan menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengombinasikan kecepatan awalan dan kekuatan eksplosif otot tungkai. Sajoto (1988) menjelaskan bahwa tolakan merupakan inti dari lompat jauh karena menentukan perubahan kecepatan horizontal menjadi vertikal. Selain itu, Bompas dan Buzzichelli (2019) menegaskan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan faktor utama yang memengaruhi keberhasilan tolakan dalam nomor lompat.

Fase awalan yang belum optimal juga menjadi salah satu faktor penyebab kurang maksimalnya tolakan. Menurut Harsono (2015), kecepatan awalan yang stabil dan terkontrol sangat menentukan kualitas tolakan. Awalan yang terlalu cepat atau ragu-ragu akan mengganggu ritme langkah dan timing saat menolak.

Variasi hasil lompat jauh antar mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kemampuan fisik individual, pengalaman latihan, dan kondisi psikologis saat tes. Bompas (2009) menyatakan bahwa atlet dengan kebiasaan latihan fisik yang terprogram cenderung memiliki performa yang lebih stabil. Selain itu, faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan kesiapan mental juga berpengaruh terhadap kualitas performa gerak saat tes.

Temuan ini menegaskan bahwa penguasaan lompat jauh tidak hanya bergantung pada pemahaman teori, tetapi juga memerlukan latihan berulang, evaluasi objektif, dan pembinaan kondisi fisik yang berkelanjutan. Kegiatan tes dan pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi hasil belajar, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran langsung bagi mahasiswa untuk memahami standar penilaian performa atletik.

Dengan demikian, pelaksanaan tes lompat jauh ini memberikan kontribusi penting dalam membentuk kompetensi mahasiswa PJKR sebagai calon guru pendidikan jasmani, khususnya dalam kemampuan mengukur, menganalisis, dan mengevaluasi kemampuan gerak secara ilmiah dan objektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Semester V STKIP Citra Bakti secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh 78,26% mahasiswa yang mencapai kategori baik dan sangat baik dengan rata-rata jarak lompatan sebesar 3,94 meter.

Ditinjau dari aspek teknik, fase pendaratan merupakan komponen yang paling dikuasai mahasiswa, sedangkan fase tolakan masih menjadi kelemahan utama yang memerlukan peningkatan. Rendahnya penguasaan fase tolakan menunjukkan bahwa mahasiswa masih perlu mengembangkan kekuatan eksplosif otot tungkai serta koordinasi antara awalan dan tolakan agar hasil lompatan dapat lebih optimal.

Variasi hasil lompat jauh antar mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kemampuan fisik individual, pengalaman latihan, dan kondisi psikologis saat pelaksanaan tes. Mahasiswa dengan kesiapan fisik dan mental yang baik cenderung menunjukkan performa lompat jauh yang lebih optimal dibandingkan mahasiswa yang kurang berpengalaman atau kurang percaya diri.

Pelaksanaan tes lompat jauh dalam mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga terbukti efektif sebagai sarana evaluasi objektif sekaligus pembelajaran praktis bagi mahasiswa. Kegiatan ini tidak hanya mengukur hasil lompatan, tetapi juga meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap prinsip tes, pengukuran, dan evaluasi performa gerak secara ilmiah. Dengan demikian, tes lompat jauh ini memberikan kontribusi penting dalam membentuk kompetensi mahasiswa PJKR sebagai calon guru pendidikan jasmani yang profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bile dan Suharjana.(2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran BBC Exercise. *Sportive journal*.
- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methodology of Training*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Carr, G. (1997). *Mechanics of Sport: A Practitioner's Guide*.
- Dick, F. W. (2007). *Sports Training Principles*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*.
- Hay, J. G. (1993). *The Biomechanics of Sports Techniques*.
- Lou, G. A. E., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Tradisional Juru Untuk Siswa SD. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 88-96.
- Mohnsen, B. S. (2008). *Teaching Information Technology in Physical Education*.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- World Athletics (IAAF). *Competition Rules/Technical Standards for Long Jump*.