

**MOTIVASI SISWA TERHADAP OLAHRAGA LOMPAT JAUH  
SDN 03 TAROK DIPO KECAMATAN GUGUK PANJANG  
KOTA BUKIT TINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH  
JONI YELFITRA  
NIM. 92528**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : MOTIVASI SISWA TERHADAP OLAHRAGA LOMPAT  
JAUH DI SDN 03 TAROK DIPO KECAMATAN GUGUK  
PANJANG KOTA BUKIT TINGGI

Nama : **JONI YELFITRA**

NIM : 92528

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Mei 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195701511985031002

**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 131582360

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

**Drs. Hendri Naldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620205 198703 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**MOTIVASI SISWA TERHADAP OLAHRAGA LOMPAT JAUH SDN 03  
TAROK DIPO KECAMATAN GUGUK PANJANG  
KOTA BUKIT TINGGI**

Nama : **JONI YELFITRA**  
NIM : 92528  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd 1. \_\_\_\_\_  
Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd 2. \_\_\_\_\_  
Anggota : 1. 3. \_\_\_\_\_  
: 2. 4. \_\_\_\_\_  
: 3. 5. \_\_\_\_\_

## **ABSTRAK**

### **Motivasi Siswa Terhadap Olahraga Lompat Jauh Di 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi.**

**OLEH : JONI YELFITRA /2011**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat motivasi siswa 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukit Tinggi terhadap olahraga lompat jauh.

Jenis penelitian ini tergolong kepada penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran dan menginterpretasikan data sebagaimana adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV sampai kelas VI yang berjumlah 60 orang. Sampel ditetapkan berdasarkan proposional random sampling yang berjumlah 30 orang berdasarkan tingkat homogen sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket yang menggunakan skala likert. Analisa data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan teknik kalkulasi frekuensi.

Dari analisis data diperoleh hasil :

1. Motivasi siswa terhadap pendidikan jasmani secara rata-rata dapat dikatakan baik, dengan skor rata-rata 3,3.
2. Sub indikator keinginan untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan baik, dengan skor rata-rata 3,5.
3. Sub indikator tingkah laku dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikategorikan baik, dengan skor rata-rata 3,6.
4. Sub indikator dorongan mengikuti pendidikan jasmani dapat dikatakan dalam kategori sedang, dengan skor rata-ratanya 2,8.
5. Sub indikator semangat siswa dalam belajar pendidikan jasmani dapat dikatakan dalam kategori baik, dengan skor rata-rata 3,6.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“MOTIVASI SISWA TERHADAP OLAHRAGA LOMPAT JAUH SDN 03 TAROK DIPO KEC. GUGUK PANJANG KOTA BUKITTINGGI”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi dan Olahraga.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Kepala SDN 03 Tarok Dipo Kec. Guguk Panjang Kota Bukittinggi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Solok, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teoritis .....	6
1. Motivasi .....	6
2. Olah raga Atletik.....	13
3. Olah raga Lompat Jauh .....	14
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Peneliti.....	19

### BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20

C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Jenis Data .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisa Data .....	22
G. Instrumen Penelitian .....	23

**BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	25
B. Pembahasan.....	33

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	36

**DAFTAR PUSTAKA**

Lampiran

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah.**

Sesuai dengan Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini, sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olah raga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olah raga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi dalam olah raga.

Dilihat dari segi tujuannya seseorang melakukan olah raga, ada beberapa tujuan dari seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga itu sendiri. Menurut Sajoto {1992}, "Aktivitas melakukan olahraga meliputi beberapa aspek yaitu Olahraga bertujuan untuk rekreasi, olahraga bertujuan pendidikan, dan olahraga bertujuan untuk prestasi."

Bertitik tolak dari segi tujuan di atas, maka seseorang akan memandang olahraga yang ada di tengah-tengah masyarakat akan memberikan yang positif terhadap prestasi dalam olahraga bagi diri pelakunya. Disamping itu salah satu tujuan olahraga atau pendidikan jasmani adalah untuk mencapai prestasi optimal bagi dirinya yang pernah dicapai. Berprestasi berarti memiliki keunggulan dari orang lain, hal ini

pada gilirannya akan mengangkat harkat dan martabat dari pelakunya, sekaligus daerah dan bangsanya.

Berbicara masalah perkembangan dan pembinaan pendidikan jasmani khususnya pada bidang lompat jauh di SDN 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi belumlah lagi sesuai dengan harapan.

Namun demikian dengan adanya program pembinaan olahraga atau pendidikan jasmani pada setiap sekolah dasar akan memacu para siswa untuk memacu dirinya mencapai prestasi yang lebih baik dari yang telah pernah dicapai sebelumnya.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, selain faktor lengkapnya fasilitas yang mendukung dalam pelaksanaan latihan, peranan guru, minat dan bakat siswa, dukungan masyarakat, serta motivasi siswa itu sendiri sangatlah mendukung keprofesionalan guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan dalam memberikan latihan, Guru tersebut juga dapat melakukan pendekatan secara pribadi terhadap siswanya dengan baik. Dengan begitu tujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani akan dapat tercapai.

Dalam pengamatan penulis di SDN 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi siswa yang melakukan olah raga lompat jauh masih banyak yang tidak bersemangat, baru satu kali melakukan lompatan, sudah minta istirahat. Lebih jauh lagi ada yang mengelak waktu melakukan lompat jauh takut kotor dan cidera, sehingga guru sering

memberikan motivasi untuk mencoba melakukan olahraga lompat jauh. Peningkatan motivasi ini sangat diperlukan bagi siswa dalam melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk gigih dalam berlatih, tekun dan bersemangat melakukan latihan. Sehingga dengan motivasi yang sangat tinggi yang dimiliki para siswa, dapat mendukung perolehan prestasi yang lebih baik pula. Hal ini dapat dilakukan oleh para guru terutama dalam ilmu psikologi yang berkenaan dengan motivasi. Sebagaimana diketahui selain teknik, kondisi fisik yang dimiliki, motivasi untuk berprestasi adalah faktor yang sangat mendukung dalam usaha pencapaian prestasi.

Sehubungan dengan hal itu maka, peneliti ingin mengetahui bagaimana dengan tingkat motivasi yang dimiliki oleh murid-murid SDN 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi terhadap olah raga lompat jauh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat dilihat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat Motivasi siswa terhadap olah raga lompat jauh
2. Sarana dan prasarana
3. Proses belajar mengajar
4. Suasana lingkungan belajar

**C. Pembatasan Masalah.**

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi siswa dalam pencapaian prestasi dalam pendidikan jasmani, dan penelitian ini lebih spesifik, terarah, dan mendalam. Penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya akan membahas tentang motivasi siswa di SDN 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi terhadap olah raga lompat jauh.

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana motivasi yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi.

**E. Tujuan Penelitian.**

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah : " Untuk mengetahui tingkatan motivasi yang dimiliki siswa SDN 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittingg terhadap pembelajaran pendidikan jasmani".

**F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan kepelatihan olah raga di FIK UNP.

2. Bagi guru dan kepala sekolah dengan mengetahui motivasi atletnya dapat dijadikan pedoman dalam membuat program dimasa datang.
3. Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai bahan kajian bagi penelitian berikutnya yang sehubungan, terutama mahasiswa FIK UNP.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Motivasi**

Secara umum motivasi dapat diartikan daya yang menggerakkan aktifitas keseharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai pendorong yang menjadikan terealisasi aktifitas. Munculnya keinginan untuk beraktifitas menunjukkan adanya motif pendorong pelaku aktifitas tersebut. Motivasi adalah bagian dari beberapa aspek psikis manusia. Dan karena itu, setiap manusia normal walaupun tingkat pengetahuannya rendah pasti memiliki motivasi. Hanya saja biasanya seseorang tidak menyadari bahwa dalam aktifitasnya ini mengandung motif. Sebagai contoh, dalam pembelajaran pendidikan jasmani paling tidak siswa sebagai pelakunya dalam permainan akan merasakan senang bermain. Jadi dalam konteks ini bermainlah yang menjadi motif dari permainan yang akan dilakukan dalam pendidikan jasmani. Dalam hal apakah permainan itu bermanfaat bagi mental dan prestasinya adalah persoalan lain. Artinya dapat dinyatakan bahwa aktifitas yang akan dilakukan belum terkoordinir untuk mendapatkan manfaat seperti manfaat bagi kesehatan dan atau sebagai aktifitas untuk berprestasi.

Sehubungan dengan persoalan ini, Fudyartanta (2005), "menyebutkan bahwa motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku sementara itu, menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan dalam yang mengerjakan atau membawa tingkah laku ke tujuan, dalam hal ini pembelajaran penjas akan mencapai hasil yang diharapkan sesuai dengan tujuan".

Disamping itu, Singer (1989)," mendefinisikan motivasi sebagai faktor internal yang menggairahkan, mengerjakan dan mengintegrasikan tingkah laku seseorang untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivasi yang bertujuan ".

Dari terminologi yang ditawarkan para pakar tentang definisi motivasi sebagaimana dikemukakan di atas, pendapat dipahami bahwa secara umum motivasi sebagaimana dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa secara umum motivasi adalah daya internal dalam diri seseorang, yang berperan sebagai penggerak dan pendorong seseorang untuk memperoleh atau menggapai tujuan tertentu. Oleh karena itu, motivasi juga dapat dinyatakan sebagai bagian dari aspek kejiwaan.

Demikian pula jika dikorelasikan dengan dunia olah raga. Terbentuk kata majemuk motivasi berolah raga yang dapat diartikan sebagai satu daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berolah raga sehingga dapat mencapai tujuan atau target dari kegiatan olah raga yang dilakukannya.

Munculnya dorongan atau keinginan untuk melakukan aktivitas adalah "disebabkan oleh adanya kebutuhan untuk memperoleh keseimbangan (*equilibrium*) dalam diri seseorang. Dengan kata lain bahwa dorongan atau keinginan itu muncul ketika dalam diri seseorang terjadi ketidakseimbangan (*disequilibrium*). Hal ini selaras dengan," prinsip homeostatis, yaitu prinsip untuk mempertahankan keseimbangan dalam jiwa manusia".(Syahrastani, 1999).

Kemunculan motif pada sikap dan perilaku seseorang sangat beruntung pada lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Oleh karena itu pada lingkungan yang kondusif, yang masyarakatnya mampu memberikan contoh untuk berbuat positif, akan tampil pula manusia-manusia produktif. Demikian pula sebaliknya, pada lingkungan masyarakat yang tatanan sosial kemasyarakatan rusak, sulit ditemukan penerus yang mampu tampil guna memperbaiki situasi sosial di lingkungan tersebut.

Lingkungan yang dimaksudkan adalah lingkungan di mana setiap aktivitas berlangsung. Seperti dalam dunia pendidikan, maka yang dimaksud adalah lingkungan sekolah. Lingkungan keluarga, maka yang dimaksud adalah kondisi keluarga dimana seseorang tinggal dan lingkungan kerja menunjukkan kondisi tempat aktivitas kerja itu dilakukan. Namun demikian biasanya masing-masing orang dapat memiliki dua atau tiga lingkungan sekaligus. Oleh karena itu secara komprehensif masing-

masing lingkungan itu akan saling memberikan nuansa tersendiri terhadap gerak aktivitas pelakunya.

Demikian pula halnya dengan lingkungan olah raga atau pendidikan jasmani. Siswa sebagai pelaku tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia latihan dan melakukan aktifitas olah raga, melainkan juga dipengaruhi oleh suasana lingkungan lainnya. Seperti lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat serta lebih luas lingkungan atau budaya bangsa.

Kondisi-kondisi lingkungan inilah yang akan mempengaruhi motivasi seseorang. Oleh karena itu, dalam membina dan melatih seorang atlet, kondisi lingkungan terdekat yang melingkupi aktifitasnya juga harus diperhatikan. Sebab akan lebih mudah mengarahkan, memberikan masukan dalam mencapai prestasi jika unsur-unsur psikologis ini diketahui.

Disamping kondisi lingkungan sebagai sumber motivasi yang dapat menjadikan atlet tergerak untuk melakukan aktifitas olah raga, tentunya faktor internal atlet sendiri juga memiliki peranan yang tidak kecil. Oleh karena itu sumber motivasi yang berasal dari diri sendiri juga harus mendapat perhatian secara lebih baik. Baik oleh atlet secara personal maupun pelatih.

Setiadarma (2000), Menyatakan: "Bahwa ada dua sumber yang dapat memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas olah raga. Dua sumber motivasi tersebut adalah motivasi individu (*triad centered/*

*participant centered orientation*) dan orientasi situasional atau lingkungan (*situation centered orientation*). Dan keduanya saling melengkapi".

Mengingat pentingnya motivasi di dalam pencapaian suatu tujuan atau prestasi, maka seorang pelatih atau pembina olah raga harus memahami tentang masalah motivasi. (1989), Menyatakan bahwa motivasi terbagi atas dua bentuk yaitu motivasi instrinsik dan ekstrinsik.

Motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan seseorang atau atlet mencapai tujuan atau prestasi. "Atlet mempunyai motivasi instrinsik akan mengikuti latihan dan pertandingan untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya dan bukan disebabkan oleh situasi buatan atau dorongan dari luar. (Alkincom, 1996)". Seperti: pujian, pemberian hadiah atau penghargaan lainnya. Aktifitas atlet yang dilandasi oleh motivasi instrinsik akan berlatih lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya, karena atlet dengan motivasi instrinsik bisa melakukan latihan dengan benar, teratur, disiplin dan tidak tergantung pada orang lain, atlet tersebut memiliki kepribadian yang matang, jujur, sportif, dan percaya diri. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu atau atlet yang menyebabkan atlet tersebut berprestasi dalam olah raga. Motivasi ini berasal dari pelatihan, orang tua, besar hadiah yang diperebutkan dan penghargaan. Dorongan ini biasanya tidak bertahan lama, perubahan nilai hadiah, tidak adanya hadiah, kurangnya pertandingan akan menurunkan semangat gairah berlatih yang pada

akhirnya akan menurunkan prestasi yang sudah diraih. Atlet yang mempunyai motivasi ekstrinsik biasanya jiwa sportifitas yang tinggi.

Perbedaan motivasi antar atlet satu dengan lainnya disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu atau atlet. Menurut Gunarsa (1989), "motivasi dipengaruhi oleh pengalaman akan memenuhi kebutuhan, perasaan, dan pikiran dalam diri individu dan lingkungan". Sedangkan menurut Sarwono (1994), "faktor yang mempengaruhi motivasi penampilan antara lain : struktur tubuh, kemampuan fisik keterampilan, temperamen, karakter, intelegensi, pengalaman, masa lalu dan tingkah laku, aspirasi". Lebih ringkasnya motivasi olah raga dipengaruhi oleh faktor intren dan ekstren. Bila faktor intern dan ekstren dapat dipenuhi maka motivasi atlet dalam mengikuti latihan dan pertandingan akan membawa hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Menurut Sarwono (1994) untuk meningkatkan motivasi setidaknya ada empat teknik yang dapat dilakukan, yaitu :

- a. Teknik Verbal
- b. Teknik Tingkah Laku
- c. Teknik Insentif
- d. Teknik Supertisi.

Teknik verbal dapat dilakukan dengan cara membangkitkan semangat dan melakukan pendekatan individu.

Singgih (1989) menyatakan :

Langkah-langkah yang harus ditempuh seorang pelatih atau pembina olah raga dalam melakukan motivasi melalui teknik verbal adalah:

- a. Memberikan pujian terhadap penampilan atlet sehingga mendorong atlet untuk percaya diri.
- b. Memberikan koreksi objektif sehingga tidak membuat atlet merasa kecewa.
- c. Meyakinkan untuk dapat menang dalam pertandingan.

Seorang pelatih atau pembina olah raga harus selalu menampilkan dan menampakkan sikap tingkah laku yang baik kepada atlet. Pelatih hendaknya berlaku seperti bapak terhadap anak, sebagai guru terhadap murid sehingga dengan sikap yang demikian atlet akan termotivasi dalam melakukan latihan maupun pertandingan.

Teknik insentif berkaitan dengan persoalan kebutuhan finansial, akomodasi atlet. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan materi berupa uang atau lainnya yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Tujuannya adalah agar atlet bersemangat berlatih atau bertanding, meningkatkan gairah berprestasi atau konsentrasi.

Sedangkan teknik. peningkatan mental atlet. Seperti kepercayaan akan sesuatu yang dianggap dapat membawa keberuntungan oleh para atlet misalnya: Memasuki tempat pertandingan harus dengan langkah kaki kiri, setiap atlet harus memakai ikat kepala dalam bertanding dan lain sebagainya. Dalam persoalan ini idealnya pelatih harus mengerti dan tidak melarang atlet melakukannya, selama hal tersebut merugikan penampilan terbaik atletnya dalam bertanding.

Demikianlah beberapa aspek tentang motivasi, dan dapat dipahami bahwa motivasi adalah aspek psikologis yang erat kaitannya dengan kestabilan jiwa seseorang untuk mencapai satu tujuan dalam kehidupan.

Motivasi untuk melakukan kegiatan secara baik dapat dibentuk atau diupayakan sehingga dengan demikian pencapaian tujuan kegiatan itu sendiri dapat diperoleh.

## **2. Olah raga Atletik**

Olah raga atletik merupakan yang paling tua dibandingkan cabang olah raga lainnya, makanya olah raga atletik disebut mother of the sport. Olah raga atletik menuntut gerak yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima seperti daya tahan, kecepatan kelenturan, kelincahan dan kekuatan. Olah raga atletik sudah mendapatkan kedudukan dimata para pecinta olah raga etletik. Menurut Jose Manuel Ballesteros dalam Woeryanto (1993), "atletik adalah aktifitas yang kompetitif dapat diadu, meliputi berapa nomor lomba terpisah berdasarkan kemampuan gerak-gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar."

Hal yang serupa juga dinyatakan oleh Depdikbud (1998) atletik berasal dari Yunani kuno yaitu athlon atau atklum yang artinya perlombaan atau perjuangan, orang yang melakukan disebut atlet." Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa atletik adalah salah satu lomba yang diperbolehkan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

"Olah raga atletik sudah ada membangkitkan motivasi seorang dalam melakukan olah raga atletik dengan cara adanya diperlombakan dalam event dunia hal ini juga dijelaskan dalam peraturan PASI pasal 12 (2002-2003)." Sesuai dengan peraturan dapat kita simpulkan bahwa olah raga atletik sudah ada tercantum peraturan dan program lomba yang akan

dilakukan baik sifatnya nasional maupun internasional. Untuk menghadapi program-program yang akan datang atlet harus memperbaiki pola gerak tubuh.

Untuk lebih menguasai dan mengembangkan kemampuan pola gerak serta lebih terfokusnya pada cabang olah raga yang memungkinkan untuk berprestasi, maka kita harus mengetahui unsur untuk mencapai apa yang kita inginkan tersebut. Merupakan tugas pelatih dan guru olah raga yang dilatihnya atau yang diajarinya.

Basuki (1992)," sebenarnya gerakan-gerakan dasar atletik, ialah jalan, lari, lempar dan lompat, telah dikenal oleh bangsa-bangsa primitif pada zaman prasejarah bahkan dapat dilakukan sejak adanya manusia gerakan itu sudah dikenal manusia. Sedangkan atletik yang kita maksud dalam penelitian ini adalah nomor lompat jauh."

Dari kutipan di atas bahwa lari juga merupakan olah raga atletik yang sudah dipelajari oleh manusia pada zaman pra sejarah, maka penulis menitik beratkan penelitian pada nomor lompat jauh. Nomor lompat jauh dalam hal ini adalah nomor lompat jauh pada siswa-siswa sekolah dasar.

### **3. Olah raga Lompat Jauh**

Kegiatan olah raga atletik telah mengiringi sejarah perjalanan kehidupan manusia sejak masa purbakala. Seperti halnya yang dilakukan bangsa-bangsa primitif yang guna keperluan hidupnya harus mampu menaklukkan alam Sebagaimana dimaklumi dalam kehidupan sehari-hari orang mesti berjalan, berlari, melempar, dan melompat dalam memenuhi

dan mengatasi rintangan dalam kehidupannya. Oleh karena itu olah raga atletik dapat dikatakan sudah ada sejak manusia itu ada.

Selanjutnya dikemukakan bahwa pada zaman Mesir Kuno, olah raga atletik terutama nomor lompat jauh sudah sangat digandrungi, tidak hanya oleh kalangan masyarakat kebanyakan, namun juga boleh kalangan bangsawanpun menyukai olah raga ini. Sumber yang dijadikan acuan penunjukan aktivitas olah raga atletik pada masa ini adalah ditemukannya relief-relief yang menggambarkan bahwa aktivitas atletik telah dilakukan.

Sebagai cabang olah raga, atletik secara umum dapat dinyatakan sebagai cabang yang telah memasyarakat. Berbagai event olah raga, baik yang berskala lokal, regional, nasional, maupun internasional pada umumnya mempertandingkan olah raga atletik sebagai salah satu cabang yang diunggulkan. Oleh karena itu, olah raga atletik Indonesia saat ini telah dihimpun dalam satu kelompok perlombaan olah raga anak usia dini yang dinamakan juga dengan olimpiade olah raga siswa nasional (O2SN).

Menurut Jarvel (2005), “Dalam latihan lompat jauh sebaiknya dilakukan latihan dengan gerakan bagian-bagian atau disebut juga dengan empat tahap, yaitu tahap lari, tahap *take off*, tahap melayang di udara, dan tahap mendarat. Tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Tujuan latihan lari dalam hal ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*’ .....,

Pada tahap lari ini ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian bagi setiap atlet. Pertama jarak lari harus cukup panjang, dan dalam keadaan lari atlet harus tetap mampu mengontrol posisi tubuhnya. Gerakan lari harus dilakukan secara konsisten, sehingga dapat melakukan posisi *take off* dengan tepat. Untuk seorang disarankan jarak lari berkisar 20 sampai 25 meter saja Depdikbud (1988). Selanjutnya dilakukan tahap kedua yaitu tahap *take off*, ini merupakan serangkaian gerakan dalam cabana lompat jauh. Tujuan latihan *take off* adalah mengubah gerakan lari menjadi suatu gerakan melompat. Dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin.

Perubahan gerakan maju ke muka menjadi gerakan bersudut didapat dengan cara memberikan tenaga maksimum pada kaki yang akan *take off*. Kaki yang akan *take off* diletakkan dapat diatas papan lompat begitu kaki yang akan *take off* menyentuh papan. Gerakan kaki ke depan dan ke atas dilakukan dengan sekuat tenaga, dibantu oleh lutut dari kaki yang kuat dan tangan yang berlawanan dengan kaki yang digunakan untuk *take off*, bertujuan untuk memperkuat daya lompat.

Supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menekankan gerak pada lutut yang memimpin dan sesuaikan dengan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat. Disarankan sudut *take off* berkisar dibawah 30 derajat, pelompat mengkombinasikan kecepatan sudut. Perlu dihindarkan dorongan cara tergantung pada kemampuan si horizontal dan gerakan membuat memperpendek langkah *take off*.

Pada tahap melayang di udara merupakan tahap ketiga dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Tujuan latihan melayang di udara adalah untuk melawan rotasi yang timbul akibat *take off*, dan mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisiensi.

Selanjutnya adalah tahap mendarat, merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Tujuan latihan melakukan pendaratan adalah untuk mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin di depan pusat gaya berat tubuh, dan mencegah jatuh ke belakang.

Tidak dapat disangkal lagi bahwa latihan memegang peranan yang sangat penting bagi peningkatan prestasi atlet cabang olah raga apapun. Tujuan melakukan latihan lompat jauh secara umum untuk meningkatkan kecepatan lari, meningkatkan tenaga yang dibutuhkan sewaktu *take off*, dan meningkatkan kemampuan teknis sewaktu berlari, *take off*, melayang dan mendarat.

Untuk mendapatkan suatu prestasi yang maksimal, maka atlet haruslah mengetahui serta memahami unsur pokok keberhasilan seseorang dalam cabang olah raga lompat jauh.

Menurut Syarifuddin (1991) :

Unsur pokok pada nomor lompat jauh adalah :

- a. Dapat membangkitkan daya momentum.
- b. Dapat memindahkan momentum yang horizontal ke arah vertical.
- c. Dapat mempersatupadukan gaya-gaya tersebut dengan tenaga pada saat tolakan,
- d. Serta dapat menggunakan titik berat badan dengan efisien."

## **B. Kerangka Konseptual**

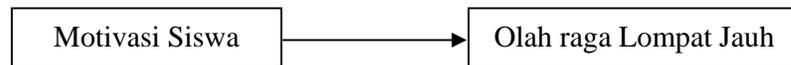
Seorang pelatih atau pembina olah raga harus selalu menampilkan dan menampakkan sikap tingkah laku yang baik kepada atlet. Pelatih hendaknya berlaku seperti bapak terhadap anak, sebagai guru terhadap murid sehingga dengan sikap yang demikian atlet akan termotivasi dalam melakukan latihan maupun pertandingan.

Teknik insentif berkaitan dengan persoalan kebutuhan finansial, akomodasi atlet. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan materi berupa uang atau lainnya yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Tujuannya adalah agar atlet bersemangat berlatih atau bertanding, meningkatkan gairah berprestasi atau konsentrasi.

Sedangkan teknik peningkatan mental atlet. Seperti kepercayaan akan sesuatu yang dianggap dapat membawa keberuntungan oleh para atlet misalnya; memasuki tempat pertandingan harus dengan langkah kaki kiri, setiap atlet harus memakai ikat kepala dalam bertanding dan lain sebagainya. Dalam persoalan ini idealnya pelatih harus mengerti dan tidak melarang atlet melakukannya, selama hal tersebut merugikan penampilan terbaik atletnya dalam bertanding. Demikianlah beberapa aspek tentang motivasi, dan dapat dipahami bahwa motivasi adalah aspek psikologis yang erat kaitannya dengan kestabilan jiwa seseorang untuk mencapai satu tujuan dalam kehidupannya. Motivasi untuk melakukan kegiatan secara baik dapat dibentuk atau diupayakan sehingga dengan demikian pencapaian tujuan kegiatan itu sendiri dapat diperoleh.

Tidak dapat disangkal lagi bahwa latihan memegang peranan yang sangat penting bagi peningkatan prestasi atlet cabang olah raga apapun. Tujuan melakukan latihan lompat jauh secara umum untuk meningkatkan kecepatan lari, meningkatkan tenaga yang dibutuhkan sewaktu *take off*, dan meningkatkan kemampuan teknis sewaktu berlari, *take off*, melayang dan mendarat.

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dapat dilihat pada bagan di bawah ini.:



Gambar 1.  
Kerangka Konseptual

### C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dan kajian teori, maka pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut : **“Bagaimana tingkat motivasi yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 03 Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi terhadap olah raga lompat jauh?”**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Motivasi siswa terhadap pendidikan jasmani secara rata-rata dapat dikatakan baik, dengan skor rata-ratanya 3,3.
2. Sub indikator keinginan untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan baik, dengan skor rata-ratanya 3,5.
3. Sub indikator tingkah laku dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikategorikan baik, dengan skor rata-ratanya 3,6.
4. Sub indikator dorongan mengikuti pendidikan jasmani dapat dikatakan dalam kategori sedang, dengan skor rata-ratanya 2,8.
5. Sub indikator semangat siswa dalam belajar pendidikan jasmani dapat dikatakan dalam kategori baik, dengan skor rata-ratanya 3,6.

#### **B. Saran-saran.**

1. Diharapkan kepada guru lebih meningkatkan lagi kualitas, sehingga motivasi siswa mengikuti pembelajaran atletik terutama nomor lompat jauh dalam pendidikan jasmani lebih tinggi.
2. Kepada pihak sekolah untuk lebih meningkatkan fasilitas atau sarana dan prasarana olah raga atletik, terutama sekali nomor lompat jauh, sehingga siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh dalam pendidikan jasmani lebih bersemangat dan termotivasi menjadi lebih tinggi.
3. Supaya siswa dapat berlatih sungguh-sungguh untuk mendapatkan prestasi yang baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alkinson. (1995). *Motivasi Dalam Olah raga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi. (1999). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnawir. (1986). *Motivasi Belajar*. Jakarta: Depdikbud
- Basuki. (1992). *Dasar-Dasar Belajar Mengajar Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Budiningsih. (2004). *Pembelajaran Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1998). *Belajar Mengajar Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Ebel, R L. (1992). *Essential of Education Measurement*. New York : Prentice Hall.
- Fudyartanta. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta : Zenit Publisher.
- Hadi Strisna (1987). *Metode Statistik Pendidikan*. Bandung : Tarsito.
- Jess, Jarver. (2004). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya.
- Moh. Sajoto. (1992). *Pembinaan Olah raga Prestasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Muri Yusuf. (199T). *Penelitian Pendidikan*. Padang : FIP IKIP.
- Sarwono. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Setiadarma. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singgih Gunarsah. (1989). *Psikologi Dalam Olah raga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno, Hadi. (1990). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta. UGM Press.
- Syahrastani. (1999). *Psikologi Olah raga*. Padang : FPOK IKIP.
- Singer. (1989). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Woeryanto. (1993). *Olah raga Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin (1991). *Olah raga Lompat Jauh*. Jakarta: Depdikbud.