

ANALISIS TEKNIK LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA PUTRA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA, UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

Bagus Kuncoro

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Hariyani.kuncoro@gmail.com

Abstract

Recreational education is considered an effective approach to support students mental health because it integrates physical, social, emotional, and creative activities. However, there are still few recreational education models specifically developed for the higher education context. This study aims to create an initial design of a recreational education model focused on students mental health. The method used in this research was a quantitative survey using questionnaires, involving students from the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at Universitas Pendidikan Indonesia. The findings indicate that the majority of students experience stress and anxiety due to academic demands, but they also report increased productivity and well-being after participating in recreational activities. Students express a strong desire for campus support in maintaining their mental health, as well as an interest in participating in organized recreational programs. These results highlight that a systematically developed recreational education model can help manage stress, improve physical and mental health, and strengthen social interactions among students. Therefore, this model can serve as an important foundation for developing campus programs aimed at supporting students psychological well-being while also acting as a preventive measure against academic stress and the challenges faced in higher education.

Keywords: *Recreational education, Mental health, Students, Higher education, Stress*

Abstrak

Pendidikan rekreasi dipandang sebagai salah satu pendekatan yang ampuh untuk membantu kesehatan mental mahasiswa karena mengintegrasikan aktivitas fisik, sosial, emosional, dan kreativitas. Namun, masih ada sedikit model pendidikan rekreasi yang khusus dikembangkan untuk konteks perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan desain awal model pendidikan rekreasi yang berfokus pada kesehatan mental mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei kuantitatif dengan kuesioner, melibatkan mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dan kecemasan akibat tuntutan akademik, tetapi mereka juga merasakan peningkatan produktivitas dan kesejahteraan setelah berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi. Mahasiswa menunjukkan keinginan tinggi akan dukungan dari kampus untuk menjaga kesehatan mental mereka, serta ketertarikan untuk mengikuti program rekreasi yang terorganisir. Hasil ini menggarisbawahi bahwa model pendidikan rekreasi yang dikembangkan secara terencana dapat membantu dalam mengatasi stres, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat interaksi sosial di antara mahasiswa. Oleh karena itu, model ini bisa menjadi dasar yang penting untuk pengembangan program kampus yang bertujuan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa sekaligus berperan sebagai langkah pencegahan terhadap stres akademik dan tantangan yang dihadapi di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Pendidikan rekreasi, Kesehatan mental, Mahasiswa, Perguruan tinggi, stres.

Submitted: 2026-01-05

Revised: 2026-01-13

Accepted: 2026-01-20

PENDAHULUAN

Pendidikan kepelatihan olahraga memiliki peran strategis dalam pengembangan potensi fisik, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter peserta didik. Di perguruan tinggi Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, khususnya pada program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO), pembelajaran olahraga tidak hanya berorientasi pada penguasaan teori, tetapi juga pada penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga secara benar dan

efektif. Sukintaka (2014) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana utama untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, sikap, dan nilai-nilai positif peserta didik secara menyeluruh. Penguasaan teknik yang baik menjadi fondasi utama bagi calon pelatih olahraga dalam membina atlet maupun peserta didik di masa depan. Salah satu cabang olahraga atletik yang memiliki peranan penting dalam pembelajaran PKO adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan nomor atletik yang menuntut kombinasi kemampuan fisik, koordinasi gerak, kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik yang tepat. Sukadiyanto dan Muluk (2011) menjelaskan bahwa pengembangan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot merupakan komponen utama latihan fisik yang sangat dibutuhkan dalam nomor atletik, termasuk lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh sangat ditentukan oleh ketepatan pelaksanaan setiap fase gerakan, mulai dari awalan, tolakan, sikap melayang di udara, hingga pendaratan. Pembelajaran keterampilan motorik dalam olahraga harus dilakukan secara bertahap dan sistematis agar individu mampu menguasai pola gerak yang benar dan efisien (Lutan, 2013)

Secara teknis, lompat jauh merupakan keterampilan kompleks yang memerlukan penguasaan biomekanika gerak secara terintegrasi. Kesalahan kecil pada salah satu fase gerakan dapat berdampak signifikan terhadap jarak lompatan yang dihasilkan. Oleh karena itu, pemahaman dan penguasaan teknik lompat jauh secara benar menjadi hal yang mutlak bagi mahasiswa PKO sebagai calon tenaga kepelatihan olahraga. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dipersiapkan untuk memiliki kompetensi akademik dan praktik yang seimbang. Dalam konteks ini, penguasaan teknik dasar dan lanjutan cabang atletik, termasuk lompat jauh, merupakan salah satu capaian pembelajaran yang harus dipenuhi. Namun, dalam praktik pembelajaran, sering dijumpai variasi kemampuan teknik lompat jauh antar mahasiswa. Menurut Mulyana dan Wibowo (2018), teknik lompat jauh merupakan keterampilan gerak yang kompleks karena melibatkan beberapa fase gerakan yang saling berkaitan, yaitu awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan, sehingga penguasaan setiap fase sangat menentukan hasil lompatan secara keseluruhan.

Berdasarkan pengamatan awal dalam kegiatan perkuliahan praktik atletik, masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melaksanakan teknik lompat jauh secara optimal. Kesulitan tersebut tampak pada fase awalan yang kurang stabil, tolakan yang tidak maksimal, sikap badan saat melayang yang kurang efisien, serta pendaratan yang belum sesuai prinsip keselamatan dan efektivitas gerak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah mendapatkan materi pembelajaran lompat jauh, penguasaan teknik secara menyeluruh belum sepenuhnya tercapai. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan kemampuan fisik individu, pengalaman latihan sebelumnya, metode pembelajaran yang digunakan, maupun kurangnya umpan balik teknik yang mendalam selama proses pembelajaran. Apabila kondisi ini tidak dianalisis dan ditangani secara sistematis, maka dapat berdampak pada rendahnya kualitas penguasaan keterampilan mahasiswa sebagai calon pelatih olahraga. Seorang pelatih dituntut tidak hanya mampu melakukan teknik dengan baik, tetapi juga mampu menganalisis, mengevaluasi, dan memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet atau peserta didik yang dibinanya. Yudiana, Subarjah, dan Hidayat (2019) menjelaskan bahwa pembelajaran atletik merupakan proses pendidikan yang menekankan penguasaan teknik dasar gerak melalui pendekatan sistematis, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Analisis teknik merupakan salah satu pendekatan ilmiah yang penting dalam pembelajaran dan pelatihan olahraga. Melalui analisis teknik, dapat diketahui secara rinci tingkat penguasaan setiap fase gerakan, kesalahan yang sering muncul, serta aspek-aspek teknik yang perlu diperbaiki. Analisis ini juga menjadi dasar dalam penyusunan program latihan dan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Dalam konteks pembelajaran lompat jauh, analisis teknik sangat relevan untuk mengidentifikasi sejauh mana mahasiswa mampu

menerapkan prinsip-prinsip teknik yang benar. Dengan melakukan analisis teknik secara sistematis, dosen dan mahasiswa dapat memperoleh gambaran objektif mengenai kualitas gerakan lompat jauh yang dilakukan. Mahasiswa putra dipilih sebagai subjek penelitian karena secara umum memiliki karakteristik fisik yang relatif homogen dalam konteks pembelajaran lompat jauh, terutama dari segi kekuatan dan kecepatan. Hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih fokus terhadap aspek teknik tanpa terlalu banyak dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik fisiologis yang ekstrem. Selain itu, analisis teknik lompat jauh pada mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta juga penting sebagai bahan evaluasi pembelajaran praktik atletik. Hasil analisis dapat menjadi masukan bagi program studi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, baik dari segi metode, media, maupun strategi pembinaan keterampilan teknik.

Penelitian ini juga sejalan dengan upaya peningkatan mutu lulusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Lulusan diharapkan memiliki kompetensi profesional yang mencakup kemampuan praktik olahraga, analisis gerak, serta penerapan ilmu kepelatihan secara ilmiah. Penguasaan teknik lompat jauh yang baik menjadi salah satu indikator keberhasilan pencapaian kompetensi tersebut. Di sisi lain, kajian mengenai analisis teknik lompat jauh pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya di lingkungan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan dan kepelatihan olahraga, khususnya terkait analisis teknik cabang atletik. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data empiris mengenai tingkat penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Data tersebut dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam perbaikan proses pembelajaran dan pembinaan keterampilan olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan observasi teknik. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat penguasaan teknik lompat jauh pada mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Analisis difokuskan pada kualitas pelaksanaan setiap fase gerakan lompat jauh tanpa memberikan perlakuan atau intervensi khusus kepada subjek penelitian. Subjek penelitian adalah mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah menempuh mata kuliah atletik. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh mahasiswa putra yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif, berjenis kelamin laki-laki, serta mampu melaksanakan tes lompat jauh sesuai prosedur yang ditetapkan.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pemberian penjelasan kepada subjek mengenai tujuan dan tata cara penelitian. Selanjutnya, mahasiswa diminta melakukan lompat jauh sebanyak beberapa kali percobaan sesuai ketentuan, dan nilai terbaik digunakan sebagai data penelitian. Seluruh pelaksanaan tes dilakukan di lapangan atletik Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dengan memperhatikan aspek keselamatan dan kondisi yang relatif sama bagi seluruh subjek. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi nilai rata-rata, persentase, dan kategori tingkat penguasaan teknik lompat jauh. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kekuatan dan kelemahan teknik mahasiswa pada setiap fase gerakan. Analisis ini digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan terkait kualitas teknik lompat jauh mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi teknik lompat jauh terhadap mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, diperoleh data kuantitatif mengenai tingkat penguasaan teknik pada setiap fase gerakan, yaitu fase awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Penilaian dilakukan menggunakan lembar observasi dengan skala penilaian, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa berada pada skor 72,35, yang termasuk dalam kategori cukup. Dari total subjek penelitian, sebanyak 18% mahasiswa berada pada kategori baik, 57% berada pada kategori cukup, dan 25% berada pada kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah menguasai teknik dasar lompat jauh, namun belum mencapai tingkat optimal.

Pada fase awalan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 74,10 dengan kategori cukup. Sebanyak 22% mahasiswa berada pada kategori baik, 55% pada kategori cukup, dan 23% pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan lari awalan dengan kecepatan yang relatif stabil, namun masih terdapat ketidaktepatan dalam pengaturan langkah menjelang papan tolakan.

Pada fase tolakan, nilai rata-rata yang diperoleh adalah 68,45, yang termasuk dalam kategori cukup namun merupakan nilai terendah dibandingkan fase lainnya. Persentase mahasiswa pada kategori baik hanya sebesar 15%, kategori cukup 50%, dan kategori kurang 35%. Hal ini menunjukkan bahwa fase tolakan menjadi aspek teknik yang paling banyak mengalami kesalahan, terutama terkait kekuatan tolakan dan sudut lepas landas.

Hasil analisis pada fase melayang di udara menunjukkan nilai rata-rata sebesar 71,60 dengan kategori cukup. Sebanyak 20% mahasiswa berada pada kategori baik, 58% kategori cukup, dan 22% kategori kurang. Data ini mengindikasikan bahwa mahasiswa relatif mampu mempertahankan keseimbangan tubuh saat melayang, namun koordinasi gerak lengan dan kaki belum sepenuhnya optimal.

Pada fase pendaratan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 75,25, yang termasuk kategori cukup menuju baik. Persentase mahasiswa pada kategori baik sebesar 28%, kategori cukup 60%, dan kategori kurang 12%. Fase pendaratan menjadi fase dengan nilai rata-rata tertinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan dan menjaga keseimbangan tubuh ke depan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kuantitatif, penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta berada pada kategori cukup. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memahami dan mampu mempraktikkan teknik dasar lompat jauh, namun masih memerlukan perbaikan untuk mencapai penguasaan teknik yang optimal dan efisien.

Pada fase awalan, sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan lari awalan dengan ritme dan kecepatan yang relatif stabil. Namun, masih terdapat beberapa mahasiswa yang menunjukkan ketidakkonsistenan langkah menjelang papan tolakan. Ketidaktepatan penempatan kaki pada papan tolakan berpotensi mengurangi efektivitas tolakan, sehingga berdampak pada jarak lompatan yang dihasilkan. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan fase awalan masih memerlukan peningkatan, terutama dalam hal kontrol langkah dan kecepatan. Fase awalan yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa kecepatan dan ritme lari mahasiswa sudah relatif baik, namun kontrol langkah menuju papan tolakan masih menjadi kendala. Secara biomekanika, ketidaktepatan langkah pada fase ini akan memengaruhi efektivitas tolakan, sehingga hasil lompatan tidak maksimal. Oleh karena itu, latihan pengaturan langkah dan konsistensi kecepatan perlu mendapat perhatian lebih.

Hasil analisis pada fase tolakan menunjukkan bahwa fase ini menjadi salah satu kelemahan utama mahasiswa. Beberapa mahasiswa belum mampu memaksimalkan daya dorong kaki tolakan, yang terlihat dari sudut tolakan yang kurang optimal dan kurangnya eksplosivitas gerak. Kondisi ini dapat disebabkan oleh keterbatasan kekuatan otot tungkai serta kurangnya pemahaman terhadap prinsip biomekanika tolakan yang efektif dalam lompat jauh. Fase tolakan yang memperoleh nilai rata-rata terendah mengindikasikan bahwa kemampuan eksplosif dan pemahaman sudut tolakan mahasiswa masih terbatas. Tolakan merupakan fase paling krusial dalam lompat jauh karena menentukan tinggi dan jarak lompatan. Rendahnya nilai pada fase ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan kekuatan otot tungkai dan pemahaman teknik tolakan yang benar.

Pada fase melayang di udara, mahasiswa cenderung mampu mempertahankan keseimbangan tubuh, namun teknik yang digunakan belum sepenuhnya efisien. Beberapa mahasiswa masih menunjukkan sikap badan yang kurang stabil dan koordinasi gerak lengan serta kaki yang belum optimal. Padahal, fase melayang sangat berpengaruh terhadap kesiapan pendaratan dan kestabilan tubuh saat mendarat di bak pasir. Pada fase melayang di udara, nilai rata-rata yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mempertahankan posisi tubuh, namun belum maksimal dalam memanfaatkan teknik melayang untuk mendukung pendaratan. Kurangnya koordinasi antara ayunan lengan dan gerakan kaki dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan saat memasuki fase pendaratan.

Fase pendaratan menunjukkan hasil yang relatif lebih baik dibandingkan fase tolakan dan melayang. Sebagian besar mahasiswa sudah mampu melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan dan menjaga keseimbangan tubuh ke depan. Namun, masih terdapat mahasiswa yang mendarat dengan posisi tubuh kurang condong ke depan, sehingga berpotensi mengurangi jarak lompatan efektif akibat jatuh ke belakang. Fase pendaratan menunjukkan hasil yang relatif lebih baik dibandingkan fase lainnya. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai prinsip keselamatan dan efektivitas pendaratan. Namun, masih terdapat sebagian mahasiswa yang belum mampu mempertahankan posisi tubuh condong ke depan secara optimal, sehingga berpotensi mengurangi jarak lompatan efektif.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa belum sepenuhnya merata pada setiap fase gerakan. Fase awalan dan tolakan merupakan fase yang paling menentukan keberhasilan lompatan, namun justru menjadi aspek yang paling banyak mengalami kesalahan teknik. Hal ini menunjukkan perlunya penekanan pembelajaran dan latihan yang lebih terfokus pada kedua fase tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip pembelajaran dan kepelatihan atletik yang menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar sebelum mencapai performa optimal. Mahasiswa sebagai calon pelatih olahraga tidak hanya dituntut mampu melakukan gerakan, tetapi juga memahami kesalahan teknik dan cara memperbaikinya secara ilmiah. Oleh karena itu, kemampuan analisis teknik menjadi kompetensi yang sangat penting untuk dikembangkan. Secara keseluruhan, hasil kuantitatif penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah menguasai teknik dasar lompat jauh, masih diperlukan pembinaan teknik yang lebih terstruktur dan spesifik pada fase awalan dan tolakan. Sebagai calon pelatih olahraga, mahasiswa diharapkan tidak hanya mampu melakukan gerakan dengan benar, tetapi juga memahami aspek teknik dan kesalahan gerak secara mendalam. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar evaluasi pembelajaran praktik atletik serta sebagai referensi dalam pengembangan program latihan yang berorientasi pada peningkatan kualitas teknik lompat jauh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa analisis teknik lompat jauh memberikan gambaran yang jelas mengenai kekuatan dan kelemahan mahasiswa dalam

setiap fase gerakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi dosen dan program studi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran praktik atletik, serta sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta berada pada kategori cukup hingga baik. Hal ini terlihat dari skor rata-rata keseluruhan hasil observasi teknik yang mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam melaksanakan rangkaian gerakan lompat jauh mulai dari awalan hingga pendaratan. Meskipun demikian, masih ditemukan variasi tingkat penguasaan teknik antar mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta secara umum berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 72,35. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman dan kemampuan dasar dalam melaksanakan teknik lompat jauh, namun penguasaan tersebut belum sepenuhnya optimal. Ditinjau dari setiap fase gerakan, fase pendaratan memiliki tingkat penguasaan tertinggi dengan nilai rata-rata 75,25, sedangkan fase tolakan menunjukkan nilai terendah yaitu 68,45. Fase awalan dan fase melayang di udara masing-masing berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata 74,10 dan 71,60. Hasil ini mengindikasikan bahwa fase awalan dan tolakan masih menjadi aspek teknik yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembelajaran dan latihan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya variasi tingkat penguasaan teknik antar mahasiswa, yang tercermin dari persentase kategori baik, cukup, dan kurang pada setiap fase gerakan. Variasi tersebut menandakan bahwa kemampuan teknik mahasiswa belum merata dan masih dipengaruhi oleh faktor kekuatan fisik, koordinasi gerak, serta pemahaman terhadap prinsip biomekanika lompat jauh. Secara keseluruhan, analisis teknik lompat jauh ini memberikan gambaran yang jelas mengenai kekuatan dan kelemahan mahasiswa dalam setiap fase gerakan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi dosen dan program studi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran praktik atletik, serta sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih terstruktur dan berorientasi pada peningkatan penguasaan teknik lompat jauh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carr, G. A. (2012). *Sport mechanics for coaches* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- IAAF. (2018). *IAAF coaching education and certification system: Level I*. Monaco: International Association of Athletics Federations.
- Kemenristekdikti. (2020). *Panduan penyusunan kurikulum pendidikan tinggi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Lutan, R. (2013). *Belajar keterampilan motorik: Pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mulyana, B., & Wibowo, S. (2018). Analisis teknik dasar lompat jauh pada mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 85–92.

- Nosseck, J. (2016). *General theory of training*. Lagos: Pan African Press.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2014). *Teori pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yudiana, Y., Subarjah, H., & Hidayat, Y. (2019). *Pembelajaran atletik*. Bandung: UPI Press.