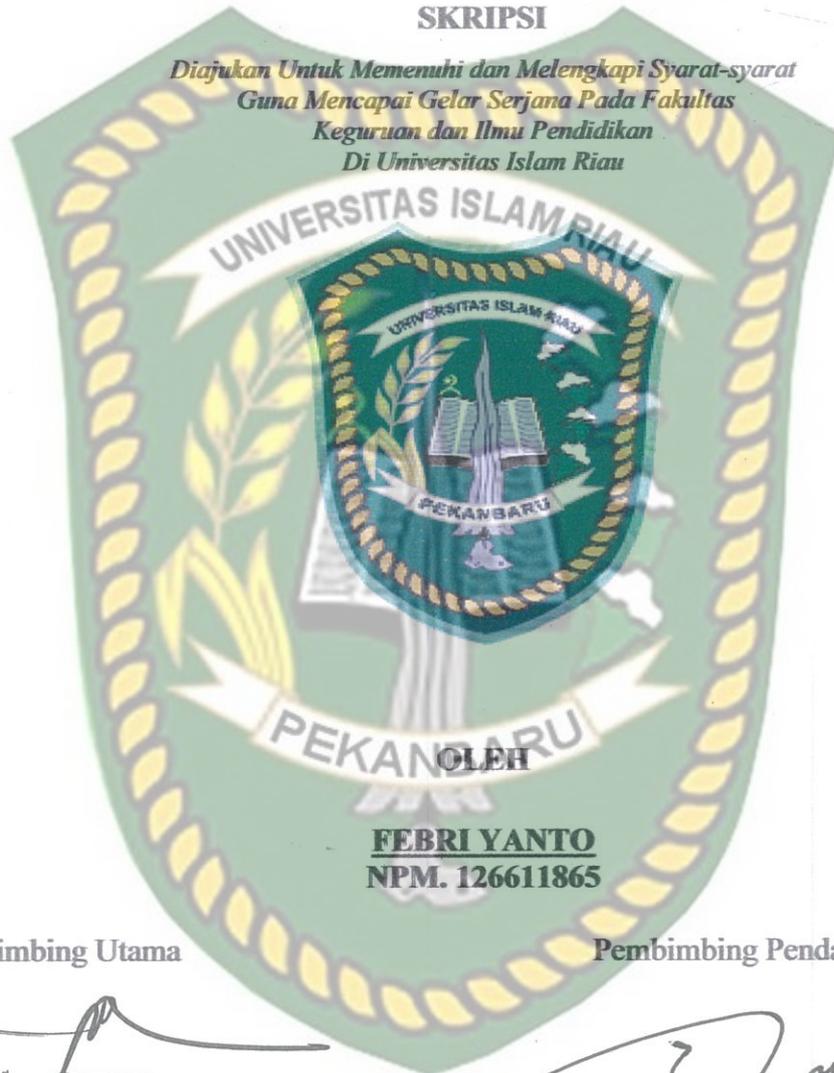


**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS VIIIa
SMP NEGERI 1 SUNGAI APIT**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi dan Melengkapi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Di Universitas Islam Riau*



OLEH
FEBRI YANTO
NPM. 126611865

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M. Pd
NPK. 19650814 198703 1002
NIDN. 00114085605

M. Fransizeli M, S. Pd., M.Pd
NPK. 150202030
NIDN. 0212128702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2018**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS VIIIa
SMP NEGERI 1 SUNGAI APIT

Dipersiapkan oleh
Nama : Febri Yanto
NPM : 126611865
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M. Pd
NPK. 19650814 198703 1002
NIDN. 00114085605

M. Fransazel, M. S. Pd., M. Pd
NPK. 150202030
NIDN. 0212128702

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M. Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Annah, S. Pd., M. Si
NIP. 19701007199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Febri Yanto
NPM : 126611865
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M. Pd

NPK. 19650814 198703 1002
NIDN. 00114085605

M. Fransayeli M, S. Pd., M.Pd

NPK. 150202030
NIDN. 0212128702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Febri Yanto
NPM : 126611865
Program Studi : Penjaskesrek

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Muspita, M. Pd
NPK. 19650814 198703 1002
NIDN. 00114085605


M. Fransayeli M, S. Pd., M.Pd
NPK. 150202030
NIDN. 0212128702

ABSTRAK

Febri Yanto, 2018. Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra di SMP Negeri 1 Sungai Apit, yang berjumlah 18 orang siswa putra. Adapun teknik pengambilan sampelnya adalah dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Sampel jenuh adalah apabila semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Dari pengertian tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang siswa putra

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit sebesar 0,471 atau sebesar 22,2%. Hal ini terlihat dari materi nilai yang didapat dari $r_{hitung} = 0,471$ Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,468$. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,471 > 0,468$ dan masuk pada kategori "Sedang".

Kata Kunci: Kecepatan Lari, Kemampuan Lompat Jauh.

ABSTRACT

Febri Yanto, 2018. Contribution of Running Speed to Long Jump Abilities in Grade VIII Students of Sungai Apit 1 State Middle School.

This research was conducted using a correlational research design. Correlational is a statistical tool, which can be used for this research carried out using a correlational research design.

The population in this study were male students in SMP Negeri 1 Sungai Apit, totaling 18 male students. The sampling technique is to use the saturated sample technique. Samples are saturated if all populations are sampled (Sugiyono, 2010: 96). From this definition, the sample in this study is 18 male students.

Based on the results of the research that has been done, a conclusion can be drawn as follows: there is a contribution of running speed to the long jump ability of students of Sungai Apit State 1 Junior High School of 0.471 or 22.2%. This can be seen from the value material obtained from $r \text{ count} = 0.471$ at a significant level of 5% found $r \text{ table} = 0.468$. Thus $r \text{ count} > r \text{ table}$ or $0.471 > 0.468$ and enter the category "Medium".

Keywords: Running Speed, Long Jump Ability.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Febri Yanto
NPM : 126611865
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Api

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
04-02-2016	ACC judul oleh prodi	
04-04-2016	Pendaftaran judul pada sekretaris jurusan	
26-05-2016	Perbaikan identifikasi masalah	
10-01-2017	Perbaikan teori pendukung dan referensi	
18-01-2017	Perbaikan jenis penelitian dan instrumen penelitian	
16-02-2017	Perbaikan populasi dan sampel penelitian	
23-02-2017	ACC proposal untuk diujikan	
26-10-2018	Perbaikan kesimpulan dan saran	
28-10-2018	Perbaikan identifikasi masalah dan hipotesis	
03-11-2018	Perbaikan hipotesis dan pembahasan	
07-11-2018	ACC skripsi untuk diujikan	

Pekanbaru, November 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007199803 2 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Febri Yanto
 NPM : 126611865
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Pendamping : M. Fransazeli M, S. Pd., M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Api

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
04-02-2016	ACC judul oleh prodi	
04-04-2016	Pendaftaran judul pada sekretaris jurusan	
27-05-2016	Perbaikan tata cara penulisan	
14-01-2017	Perbaikan teori pendukung dan daftar pustaka	
20-01-2017	Perbaikan hipotesis	
19-02-2017	Perbaikan instrumen penelitian	
23-02-2017	ACC proposal untuk diujikan	
26-10-2018	Perbaikan kesimpulan dan saran	
28-10-2018	Perbaikan identifikasi masalah dan hipotesis	
03-11-2018	Perbaikan hipotesis dan pembahasan	
07-11-2018	ACC skripsi untuk diujikan	

Pekanbaru, November 2018
 Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007199803 2 002
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Febri Yanto
NPM : 126611865
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : FKIP
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.



Pekanbaru, Oktober 2018

Febri Yanto
NPM. 126611018

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Drs. Muspita, M. Pd selaku pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
2. Bapak M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi arahan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Ibu Merlina Sari, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2012 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, November 2018
Penulis,

Febri Yanto
NPM. 126611865

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kecepatan Lari.....	7
a. Pengertian Kecepatan.....	7
b. Pengertian Lari	8
c. Teknik Lari.....	9
2. Lompat Jauh	10
a. Pengertian Lompat jauh.....	10
b. Teknik Lompat jauh	12
c. Sarana dan Prasarana Lompat Jauh.....	14
B. Kerangka Pemikiran	15

C. Hipotesis Penelitian	16
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi Penelitian	17
2. Sampel Penelitian	18
C. Defenisi Operasional	18
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	23
1. Data Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.....	23
2. Data Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.....	25
B. Analisa Data.....	26
C. Pembahasan.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
DAFTAR LAMPIRAN.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Seorang atlet sedang melakukan awalan dalam lompat	12
2. Posisi badan ketika melakukan tolakan/tumpuan.....	13
3. Berbagai posisi saat melayang	14
4. Posisi saat pendaratan (<i>Landing</i>).....	14
5. Denah Lapangan Lompat Jauh.....	15
6. Hubungan kausal variabel X dan Y.....	17
7. <i>Start</i> berdiri lari 30 meter	20
8. Lapangan Lompat Jauh	20



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit.....	18
2. Kategori Penilaian Tingkat Korelasi	23
3. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit	24
4. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit	26



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit	24
2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit	26



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Dalam perkembangannya, istilah pendidikan berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan dengan sengaja oleh orang dewasa agar ia menjadi dewasa. Selanjutnya pendidikan diartikan sebagai usaha yang dijalankan oleh seseorang atau kelompok orang lain agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat hidup atau penghidupan yang lebih tinggi dalam arti mental. Seperti pendidikan mental dalam bidang kesehatan jasmani sesuai dengan falsafah “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”.

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 presiden Republik Indonesia pada pasal 1 ayat 11 mengatakan bahwa ”olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Dari undang-undang tersebut dijelaskan bahwa olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan melalui jalur pendidikan disekolah yang memiliki tujuan agar siswa yang melakukan kegiatan olahraga dapat memperoleh pengetahuan yang luas, memiliki kepribadian yang

teguh, mendapatkan keterampilan dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan juga agar siswa memiliki kebugaran jasmani dan rohani.

Untuk mewujudkan tujuan dari undang-undang di atas salah satunya adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani diberikan untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani. Sekolah-sekolah di seluruh tanah air tercinta telah diberikan pendidikan jasmani. Salah satu materi pendidikan jsmani yang diberikan mulai dari sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi adalah olahraga atletik.

Olahraga atletik memiliki nomor-nomor cabang olahraga yang juga merupakan gerakan dasar alamiah yang menjadi dasar dari semua gerakan cabang olahraga. Sehubungan dengan banyaknya nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik, maka yang menjadi obyek dalam penelitian dan penulisan karya ilmiah ini hanya terfokus pada lompat jauh.

Lompat jauh adalah sejenis olahraga dimana seseorang mencoba mendarat sejauh mungkin dalam jangkauan kemampuan kita dalam mencapai lompatan. Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Untuk melakukan olahraga lompat jauh hendaknya mengerti tata cara ataupun gerak dasar dalam olahraga lompat jauh. Adapun pelaksanaan olahraga lompat jauh diawali dengan awalan yaitu berdiri mengambil ancang-ancang, setelah ada aba-aba dari juri maka seorang pelompat jauh segera berlari dengan sekuat tenaga dan setelah mencapai balok tumpuan seorang pelompat harus menggunakan seluruh kekuatan otot tungkainya untuk melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya. Pada saat melayang seorang pelompat jauh harus membengkokkan badannya ke arah belakang atau jongkokkan tubuhnya sehingga ini akan membantu menambah kecepatan lompatan untuk mendapatkan jarak lompatan yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis laksanakan di SMP Negeri 1 Sungai Apit diketahui kemampuan siswa melakukan lompat jauh masih belum maksimal dalam pelaksanaannya. Hal ini dapat dilihat dari teknik awalan lompat jauh yang dilakukan oleh siswa putra masih belum sempurna. Selain itu penguasaan teknik bertumpu atau tolakan lompat jauh siswa masih kurang baik. Kemudian teknik melayang lompat jauh siswa terlalu kaku dan tidak menggambarkan seperti melayang lompat jauh, dan itu mengakibatkan teknik mendarat lompat jauh siswa tidak sempurna. Pada umumnya kemampuan teknik dasar lompat jauh masih banyak siswa yang belum mengerti dalam pelaksanaannya, Fenomena lainnya adalah kurangnya latihan-latihan yang diberikan oleh guru bidang studi sehingga siswa tidak dapat meningkatkan hasil lompat jauh.

Bertolak dari pernyataan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tentang pembelajaran yang mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui suatu penelitian dengan judul “Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Masih rendahnya kecepatan lari siswa dalam melakukan awalan olahraga lompat jauh.
2. Lemahnya kekuatan otot tungkai saat melakukan tolakan sehingga hasil lompatan tidak maksimal.
3. Masih kurangnya pemahaman siswa dalam pelaksanaan teknik lompat jauh.
4. Kurangnya latihan-latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi agar tujuan dalam penelitian ini dapat terfokus dengan baik. Adapun pembatasan masalah penelitian adalah pada Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas, penulis merumuskan masalah yaitu Apakah Terdapat Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Terdapat Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi siswa, guru penjasorkes dan juga sekolah pada umumnya. Selanjutnya manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, membuat siswa termotivasi untuk melaksanakan pendidikan dan olahraga cabang lompat jauh secara baik dan benar.
2. Bagi guru, dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar menyampaikan materi olahraga lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit.
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi siswa cabang olahraga lompat jauh.
4. Bagi peneliti yang akan datang, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan penelitian selanjutnya.

5. Bagi penulis adalah sebagai persyaratan untuk penyelesaian studi mendapatkan gelar stasa satu (S.1) Pendidikan Olahraga pada FKIP-UIR Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kecepatan Lari

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu bentuk kondisi fisik yang sangat penting pada bidang olahraga khususnya jenis olahraga atletik seperti lari 40 meter. Dengan kecepatan yang baik maka seorang pelari akan dapat memperoleh hasil lari yang baik. Karena kecepatan merupakan kemampuan seorang pelari untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan kecepatan yang sebaik-baiknya.

Menurut Popalri (2018:42) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat.

Kemudian Paturohman (2018:4) mengatakan bahwa Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan berhubungan dengan: 1) adanya gerak sebagai kepastian manusia atau obyek, 2) gerak tersebut berupa gerak tunggal atau gerak yang berulang-ulang, 3) gerakan berlaku untuk seluruh tubuh atau bagian tubuh, 4) gerakan

dilakukan secepat-cepatnya, dan 5) akibat gerak terjadilah perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain.

Menurut Syafruddin (2011:122) salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemapuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut Ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan basil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Kemudian Ismaryati (2008:57) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari pada sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

Selanjutnya Irawadi (2011:62) mengatakan bahwa kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan salah satu komponen biometric yang sangat penting dalam berolahraga. Banyak sekali

aktivitas olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat. Misalnya seorang pelari sprint akan unggul dari lawannya kalau ia punya kecepatan yang tinggi.

Namun Mylsidayu (2015:114) mengatakan bahwa kecepatan merupakan salah satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen kecepatan.

b. Pengertian Lari

Dalam kegiatan berlari banyak orang yang melakukannya mulai dari usia anak-anak hingga dewasa. Dalam aktifitas sehari-hari keadaan darurat seperti mengejar bus saat tertinggal kemudian dikejar oleh hewan peliharaan secara tidak sadar kita telah melakukan olahraga.

Menurut Adi (2003:16) Lari adalah cabang olahraga utama dalam atletik. Lari juga termasuk perlombaan yang paling digemari dalam atletik. Sebab, olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja dan tidak membutuhkan aturan yang rumit serta tempat khusus.

Kemudian Sidik (2010:1) mengatakan bahwa nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lempar martil. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, *start* jongkok dalam lomba lari *sprint*, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya

rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya-membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan.

Selanjutnya Sidik (2010:1) menambahkan bahwa nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari sprint (termasuk lari gawang), nomor lari jarak menengah (mulai jarak 800m, 1500m, 3000m st.ch), nomor lari jarak jauh (5.000m dan 10.000m), serta lari marathon (42.195km). Selain itu, ada juga nomor jalan cepat (10 km, 20 km). Nomor-nomor tersebut diperlombakan untuk atlet yang tergolong kategori di atas junior. Untuk tingkat junior dan di bawahnya nomor perlombaan lebih disesuaikan lagi

c. Teknik Lari

Menurut Sidik (2010:4) menyebutkan bahwa teknik berlari dapat diajarkan dengan memperkenalkan kunci keterampilan yang berkaitan dengan unsur semua lomba lari sprint, yaitu: reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum (*Deceleration Speed*). Tidak adanya cara untuk melatih semua unsur tersebut maka diterapkan latihan yang bervariasi dan latihan yang difokuskan pada aspek-aspek khusus.

Selanjutnya Carr (2003:13) menyebutkan bahwa gerakan lari terdapat dalam setiap lomba. Karena jarak lomba yang meningkat dari sprint hingga jarak yang lebih jauh, tuntutan terhadap siswa berubah. Dalam sprint pendek, siswa berlomba dengan persediaan energy yang tersimpan (aerobik). Karena jarak lomba bertambah, tuntutan terhadap kapasitas persediaan energy non aerobik siswa pun meningkat dan kapasitas non aerobik mulai digunakan juga.

Kemudian Wiarto (2013:9) menyebutkan bahwa teknik gerakan lari dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu lari dengan gerakan pelan-pelan atau sering disebut dengan *jogging*, dan lari cepat atau *sprint*. Mengapa di sebut *sprint* atau lari cepat? Karena jarak yang ditempuh sangat dekat sehingga dalam lari *sprint* ini yang lebih diutamakan adalah kecepatan yang maksimal dari *start* sampai *finish*. Dalam ilmu faal lari cepat atau *sprint* ini disebut sebagai olahraga anaerobik atau olahraga yang sedikit sekali menggunakan oksigen. Lain halnya dengan lari yang melebihi jarak 400 m. Semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin banyak tenaga yang digunakan dan keuletan bertanding atau daya tahan. Dalam ilmu faal ini disebut sebagai olahraga aerobik atau *endurance*.

2. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat jauh

Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Menurut Wiarto (2013:32) mengatakan bahwa lompat jauh adalah salah satu dari cabang-cabang atletik yang diperlombakan. Salah satu contoh atlet terbaik dunia adalah owell yang memiliki lompatan sejauh 8,95 m dari Amerika dikui sebagai pemegang rekor dunia yang sampai saat ini belum terkalahkan.

Kemudian Paturohman (2018:3) mengatakan bahwa Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis-step).

Dalam Mardiana (2017:133) menyebutkan bahwa Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horozontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

Selanjutnya Wiarso (2013:32) menambahkan juga bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Kurniawan (2012: 44) yang mengatakan bahwa olahraga lompat jauh menuntut gerakan disaat sang atlet melakukan lompatan setelah diawali dengan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang sangat jauh. pemenangnya ditentukan dari seberapa jauh sang atlet mampu melompat dikolam pasir sebagai media pengukurannya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan

antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*stenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*). Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan dari pada awalan atau ancang-ancang. Oleh karenanya disamping memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.

b. Teknik Lompat jauh

Dalam Wiarto (2013:33) mengatakan Dalam lompat jauh ini terbagi menjadi beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pelompat yaitu:

1. Awalan (*Approach*)

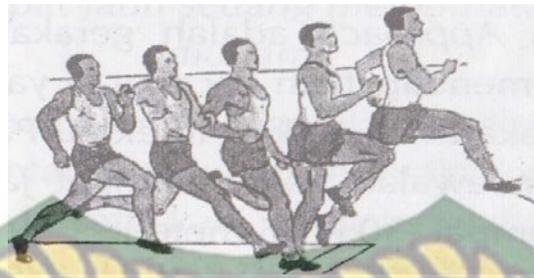
Awalan atau *Approach* adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan dalam lompat jauh tergantung pada tiap-tiap pelompat (30 - 45 meter). Cara melakukan awalan atau ancang-ancang dalam lompat jauh adalah sebagai berikut: Jarak awalan harus cukup jauh dan berlari dengan percepatan/akselerasi untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing pelompat. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada balok lompatan.



Gambar 1. Seorang Atlet Sedang Melakukan Awalan Dalam Lompat Jauh (Wiarso, 2013:34)

2. Tolakan atau tumpuan (*Take off*)

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit kedepan titik tumpuan. Cara melakukan tumpuan atau tolakan pada lompat jauh adalah sebagai berikut: Pada saat menumpu atau bertolak badan sudah agak condong kedepan. Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Ayunkan paha kaki keposisi horizontal dan pertahankan. Luruskan sendi mata kaki lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya. Ketika bertolak membentuk sudut tolakan 45° .



Gambar 2. Posisi Badan Ketika Melakukan Tolakan/Tumpuan (Take Off) (Wiarso, 2013:35)

3. Sikap badan saat melayang diudara (*Flying*)

Sikap melayang diudara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya



Gambar 3. Berbagai Posisi Saat Melayang (Flying) (Wiarso, 2013:36)

4. Mendarat (landing)

Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan

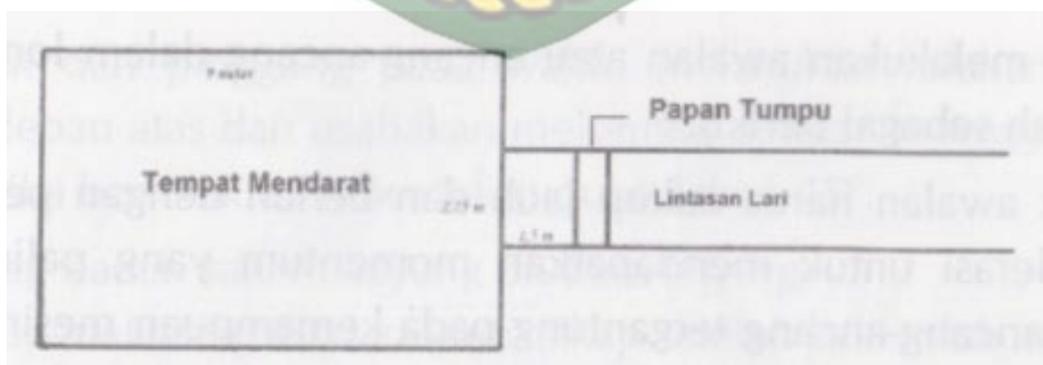
tegang, melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan seperti ini memerlukan waktu yang tepat.



Gambar 4. Posisi Saat Pendaratan (*Landing*)
(Wiarso, 2013:37)

c. Sarana dan Prasarana Lompat jauh

Dalam Wiarso (2013:33) mengatakan bahwa lebar lintasan dalam lompat jauh $\pm 1,22$ m dan memiliki panjang ± 45 — 50 m, balok tumpuan berukuran $20\text{cm (l)} \times 122\text{cm (p)} \times 10\text{cm (t)}$, ukuran bak lompatan adalah panjang ± 9 meter dan lebarnya $2,75$ meter. Bak lompatan harus terisi pasir yang lembut dan memiliki kedalaman pasir ± 75 cm. Dibagian depan balok tumpuan terdapat papan yang dilumuri plastisin yang berguna untuk mengetahui dis atau tidaknya atlet ketika melompat. Papan plastisin ini berukuran panjang $1,22$ m, lebarnya 5 cm dan memiliki ketebalan 1 cm.



Gambar 5. Denah Lapangan Lompat Jauh
(Wiarso, 2013:33)

B. Kerangka Pemikiran

Dalam kegiatan berlari banyak orang yang melakukannya mulai dari usia anak-anak hingga dewasa. Dalam aktifitas sehari-hari keadaan darurat seperti mengejar bus saat tertinggal kemudian dikejar oleh hewan peliharaan secara tidak sadar kita telah melakukan olahraga lari.

Menurut Adi (2003:16) Lari adalah cabang olahraga utama dalam atletik. Lari juga termasuk perlombaan yang paling digemari dalam atletik. Sebab, olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja dan tidak membutuhkan aturan yang rumit serta tempat khusus.

Wiarso (2013:32) mengatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Dari pengertian di atas maka dapat diasumsikan bahwa semakin baik kecepatan lari seseorang maka akan semakin jauh hasil lompatan pada olahraga lompat jauh yang dihasilkan.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut pendapat Sugiyono (2010:70) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan permasalahan penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh

melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat dikatakan juga sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Bertolak dari rumusan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu Terdapat Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel ini (Arikunto, 2006:273).

Dalam Winarno (2011:55) menyebutkan bahwa rancangan penelitian korelasional bermaksud untuk mengungkap hubungan antar variabel.



Gambar 6. Hubungan Kausal Variabel X dan Y
(Winarno, 2011:56)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra di SMP Negeri 1 Sungai Apit, yang berjumlah 18 orang siswa putra. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Populasi Siswa kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit

No	Kelas	Putra
1	VIII a	18
	Jumlah	18

Sumber: SMP Negeri 1 Sungai Apit Tahun 2016

2. Sampel Penelitian

Adapun teknik pengambilan sampelnya adalah dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Sampel jenuh adalah apabila semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Dari pengertian tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang siswa putra.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

- a. Lari adalah kegiatan mengayunkan kaki dengan gerakan cepat yang maksudkan agar dapat memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- b. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

D. Pengembangan Instrument Penelitian

Adapun penelitian ini terdiri dari dua (2) variabel yaitu satu (1) variabel bebas dan satu (1) variabel terikat. Variabel bebas adalah kecepatan lari sedangkan untuk variabel terikatnya adalah lompat jauh. Data didapat dari pengukuran pada kedua variabelnya yaitu lompat jauh sebagai berikut:

1. Tes lari 30 meter (Arsil, 2010:104)

- a) Tujuan
 - 1) Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari
 - 2) *Start* yang digunakan adalah *start* berdiri
- b) Prosedur pelaksanaan tes
 - 1) Siswa bersiap berdiri dibelakang garis start
 - 2) Dengan aba-aba siap siswa siap berlari dengan *start* berdiri
 - 3) Dengan aba-aba ya siswa berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
 - 4) Kecepatan lari dihitung dari aba-aba ya
 - 5) Pencatatan waktu dihitung dilakukan sampai persepuluh detik (0,1 detik)
 - 6) Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari, kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
 - 7) Siswa dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrangi lintasan lainnya



Gambar 7. Start Berdiri Lari 30 Meter
(Arsil, 2010:67)

2. Tes Lompat Jauh (Wirjasantosa, 1984:257)

Pelaksanaan:

- Nama peserta di panggil dan segera melompat
- Tiap pelompat diberi kesempatan melompat tiga kali
- Setiap selesai melompat, jaraknya di ukur kecuali lompatan yang gagal
- Pengukuran mulai dari pinggir papan yang terdekat dengan bak pasir sampai pada bekas lompatan yang terdekat dengan papan tolakan
- Hasil pengukuran dicatat oleh pencatat



Gambar 8. Lapangan Lompat Jauh
(Adi, 2003:50)

E. Teknik pengumpulan Data

Teknik Sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di perpustakaan.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dilakukan dengan menggunakan tes lari dan tes lompat jauh untuk mengetahui jarak terjauh lompatan siswa.

F. Teknik Analisis Data

Analisis Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan rasio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Rumus Pearson:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
ΣXY	= Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
ΣX	= Jumlah seluruh skor X
ΣY	= Jumlah seluruh skor Y

Untuk melihat besarnya kontribusi kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh adalah dengan melihat koefisien determinan dengan rumus:

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Dimana:

KP : Nilai koefisien determinan

R : nilai koefisien korelasi

(Riduwan, 2005:125)

Untuk memberikan interpretasi besarnya hubungan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010: 214)

Tabel 2. Kategori Penilaian Tingkat Korelasi

Nilai	Kriteria
< 0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

(Sugiyono, 2010:214)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang korelasi antara kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit. Untuk mendapatkan data tentang kecepatan lari maka dilakukan pengukuran dengan menggunakan tes lari 30 meter yang diukur dalam satuan detik, untuk mendapatkan data tentang kemampuan lompat jauh maka dilakukan pengukuran dengan menggunakan tes lompat jauh yang diukur dalam satuan meter.

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Data Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

Untuk memberikan pendeskripsian data maka terlebih dahulu dilakukan pengukuran dengan menggunakan tes lari 30 meter. Dari hasil pengukuran maka di ketahui bahwa kemampuan lari siswa putra kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit terlama adalah adalah 8,00 detik dan yang tercepat adalah 4.50 detik. Dengan rata-rata kecepatan lari siswa adalah 6,10 detik, sedangkan median atau nilai tengahnya adalah 6,21, serta standar deviasinya adalah 0,99, sedangkan modusnya adalah 6,36.

Berdasarkan data tes lari 30 meter diketahui bahwa distribusi frekuensinya terdapat 5 kelas dengan panjang intervalnya adalah 0,68, dimana pada interval 4,50 – 5,18 terdapat 4 orang siswa atau sebesar 22,22%, pada interval 5,28 – 5,96 terdapat 3 orang siswa atau sebesar 16,67%, pada interval 6,06 – 6,74 terdapat 8

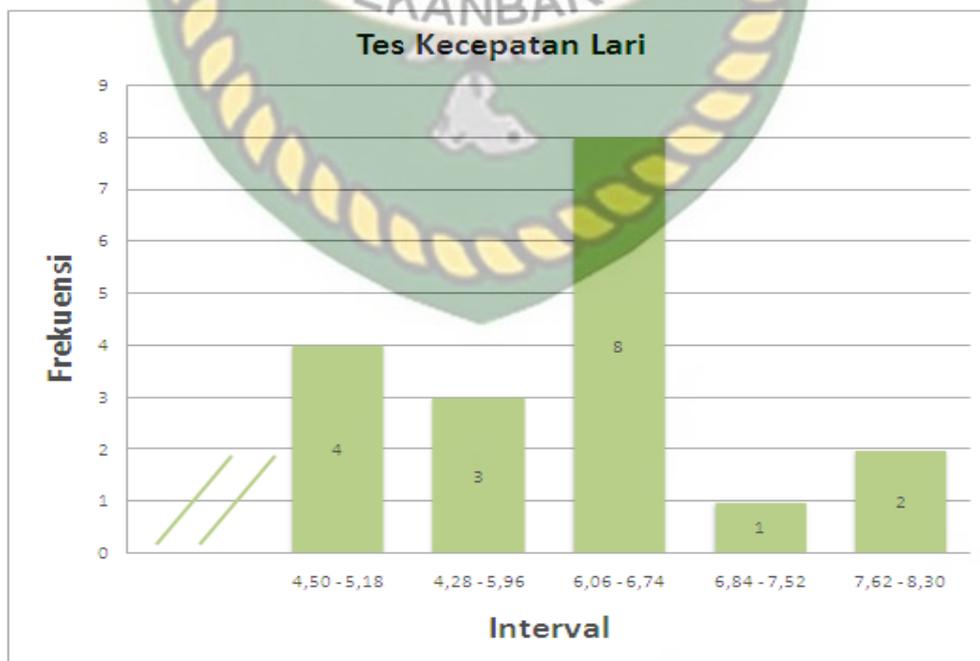
orang siswa atau sebesar 44,44%, pada interval 6,84 – 7,52 terdapat 1 orang siswa atau sebesar 5,56%, dan pada interval 7,62 – 8,30 terdapat 2 orang siswa atau sebesar 11,11% . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	4,50 - 5,18	4	22,22%
2	5,28 - 5,96	3	16,67%
3	6,06 - 6,74	8	44,44%
4	6,84 - 7,52	1	5,56%
5	7,62 - 8,30	2	11,11%
Jumlah		18	100%

Data Olahan Penelitian 2018

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut sebagai berikut.



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari Siswa Putra Kelas VIIIa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

2. Data Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit

Untuk memberikan penjelasan mengenai data yang akan dijabarkan, maka terlebih dahulu dilakukan pengukuran dengan menggunakan tes lompat untuk mengetahui jarak lompatan yang dilakukan oleh siswa dalam 3 kali kesempatan lompatan, jarak lompatan diukur dalam satuan meter.

Dari hasil pengukuran maka di ketahui bahwa kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit terjauh adalah 4,46 meter dan yang terdekat adalah 2,60 meter. Dengan rata-rata jarak lompatan siswa adalah 3,41 meter, sedangkan median atau nilai tengahnya adalah 3,43, serta standar deviasinya adalah 0,47, sedangkan modusnya adalah 3,10.

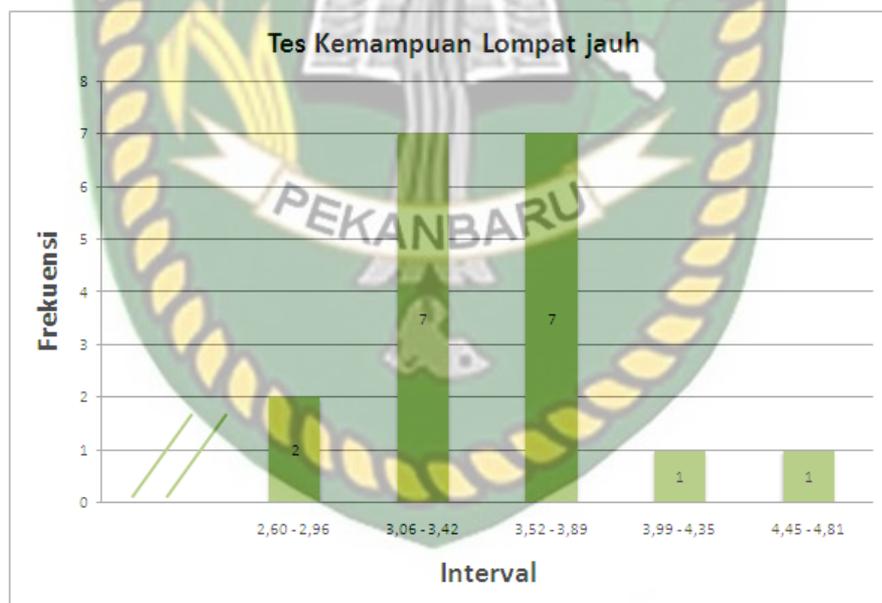
Berdasarkan data hasil pengukuran tes *standing broad jump* diketahui bahwa distribusi frekuensinya terdapat 5 kelas dengan panjang intervalnya adalah 0,36 dimana pada interval 2,60 – 2,96 terdapat 2 orang siswa atau sebesar 11,11%, pada interval 3,06 – 3,42 terdapat 7 orang siswa atau sebesar 38,89%, pada interval 3,52 – 3,89 terdapat 7 orang siswa atau sebesar 38,89%, pada interval 3,99 – 4,35 terdapat 1 orang siswa atau sebesar 5,56%, dan pada interval 4,45 – 4,81 terdapat 1 orang siswa atau sebesar 5,56% . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2,60 - 2,96	2	11,11%
2	3,06 - 3,42	7	38,89%
3	3,52 - 3,89	7	38,89%
4	3,99 - 4,35	1	5,56%
5	4,45 - 4,81	1	5,56%
Jumlah		18	100%

Data Olahhan Penelitian 2018

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut.



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sungai Apit.

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis berdasarkan pada masing-masing variabel yang ada. Adapun yang menjadi variabel X adalah kecepatan lari siswa dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan lompat jauh. Untuk

selanjutnya setelah didapatkan nilai hitungnya maka bisa dilakukan pengujian dengan kaidah pengujian yaitu: Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan.

Berdasarkan pada hasil perhitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara variabel X yaitu kecepatan lari dan variabel Y yaitu kemampuan lompat jauh adalah sebesar 0,471. Setelah angka korelasi didapat maka berdasarkan angka norma yang ada berada pada kategori “Sedang”.

Adapun materi nilai yang didapat dari $r_{hitung} = 0,471$ Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,468$. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,471 > 0,468$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

Selanjutnya untuk mengetahui besarnya nilai kontribusi yang diberikan oleh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit adalah dengan menggunakan rumus koefisien determinan yaitu: $KP = r^2 \times 100\%$, $= 0,471^2 \times 100\%$, $= 0,222 \times 100\%$, $= 22,2\%$

Ini berarti bahwa terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit sebesar 22,2% sedangkan sisanya sebesar 77,8% dapat di pengaruhi oleh faktor lain.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit.

Kecepatan atau variabel X memberikan kontribusi sebesar 0,471 atau berada pada kategori “Sedang” terhadap kemampuan lompat jauh atau variabel Y pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit. Sedangkan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain yang perlu mendapat perhatian bagi pelatih atau guru, yaitu antara lain: 1) Koordinasi, 2) Kelenturan, dan 3) Daya ledak.

Dalam melakukan olahraga atletik seperti lari 30 meter ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti Koordinasi, Kelenturan, dan Daya ledak otot. Menurut Irawadi (2011:103) mengatakan bahwa koordinasi ”merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Semakin baik kerjasama (koordinasi) dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka akan semakin baik pulalah gerak yang dapat dibuat atau ditampilkan”. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan beberapa kondisi fisik secara umum karena didalam koordinasi terkandung hubungan yang harmonis antara sistem kerja otot dan sistem persyarafan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan mengukur kondisi fisik yang lain.

Kemudian jika ditinjau dari sisi kelenturan dalam Irawadi (2011:71) menyebutkan bahwa kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna

sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal.

Selanjutnya dilihat pada sisi daya ledak Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Sungai Apit sebesar 0,471 atau sebesar 22,2%. Hal ini terlihat dari materi nilai yang didapat dari $r_{hitung} = 0,471$ Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,468$. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,471 > 0,468$ dan masuk pada kategori “Sedang”.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Disarankan kepada siswa, agar lebih aktif dalam meningkatkan kemampuan fisik. Karena hanya dengan berolahraga kebugaran dan kesehatan dapat meningkat yang diharapkan dapat juga meningkatkan kemampuan lompat jauh.
- 2) Disarankan kepada Guru, agar memperhatikan kemampuan setiap siswa sehingga diharapkan siswa mendapatkan pemahaman yang baik mengenai kegiatan olahraga lompat jauh.
- 3) Disarankan kepada pihak sekolah dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada siswa khususnya bidang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2003. *olahraga atletik lari – lompat – lempar*. Insan madan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mardiana. 2017. *Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone*. JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan. E-ISSN 2597-4440 dan P-ISSN 2597-4424.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Paturohman, Asep Dedi. 2018. *Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan*. Jurnal Ilmiah: FKIP Universitas Subang E- ISSN 2580-6335 dan P- ISSN 2461-3961.
- Popalri. 2018. *Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Jurnal Perspektif Pendidikan: STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia. E-ISSN 2654-5004 dan P-ISSN 0216-9991.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda Karya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang: UNP Press.

Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI Press.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau