

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH
GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS XI
SMAN 2 XIII KOTO KAMPAR KABUPATEN KAMPAR**

Mahyudin¹, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO², Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

The purpose of this research is: the first, to know the correlation of running speed and long jump result by schapper. The second, to know the correlation of running speed and long jump result by schapper.

The population in this research is thirty (30) students XI class at SMAN 2 XIII koto Kampar. The technique to collect the data used by using total sampling, until all of students XI class at SMAN 2 XIII koto Kampar is used as research sample. bundle variable in this research is long jump result by schapper and free variable is running speed. To collect the data the writer do by using test technique and measurement. The data analyzed by using regression analyze and sample correlation although double.

The result of the correlation is (1) there is correlation about running speed and long jump result by schapper. (2) there is correlation coefficient 0,66 to significant standard α 0,05 the other words there is significant correlation about running speed (x) long jump result by schapper (y) by determination (different) as much as 43,56 % so it is showing running speed has significant correlation by long jump result by schapper.

Based on the data analyze has correlation coefficient as much as $r = 0,66$ which the meaning it is test by test T and get T count as much as 4,65 that is T count $> +$ table (4,65 > 1,699) so H_a receive and H_o reject.

Based on the result of research, the writer conclude this research is there is significant correlation about running speed (x) and long jump result by schapper (y) to students XI class at SMAN 2 XIII koto Kampar.

Key words: running speed, long jump and schapper.

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0805135252, Alamat; Jln. paus Rumbai.

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)

3.Dosen Pembimbing II, Ketua Jurusan program studi pendidikan olahraga, (.....)

A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan, salah satunya yang ikut menjadi perhatian pembangunan ialah bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sehubungan dengan hal tersebut olahraga perlu di tingkatkan dalam pengembangan dan pembinaan agar prestasi meningkat. Untuk mewujudkan ilmu pengetahuan dan teknologi perlu lembaga- lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya di bidang olahraga, salah satu lembaga tersebut adalah di sekolah tingkat atas. Berbagai sekolah menengah atas yang ada di Riau, salah satunya adalah Sekolah Menengah Atas Negeri 2 XIII koto Kampar.

Pencapaian prestasi olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan sebagai kompetensi usaha untuk mencapai prestasi tersebut perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Pemerintah mengeluarkan undang-undang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu: "Pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen olahraga yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi".

Kenyataan ini terjadi pula dalam pemecahan masalah prestasi olahraga, berbagai ilmu pengetahuan yang terkait yaitu olahragawan, ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal subyek yang bersangkutan. Untuk olahraga prestasi dituntut persiapan-persiapan kondisi badan sedemikian rupa sehingga kadang-kadang atlet harus berlatih sampai batas kepayahan. Bila hal ini tidak disertai pengertian tentu akan sukar dilaksanakan.

Menurut Sajoto (1995:7), bahwa untuk mencapai suatu prestasi optimal seseorang harus memiliki empat macam kelengkapan meliputi: 1) pengembangan fisik (Physical Build Up) 2) Pengembangan teknik (Technical Build Up) 3) Pengembangan mental (Mental Build Up) 4) Kematangan juara..

Dalam lompat jauh ada beberapa unsur-unsur dasar yang harus diketahui oleh sipelompat jauh, di antaranya sebagai berikut : 1. Factor-faktor kondisi fisik : Terutama kecepatan, kekuatan, kelenturan, koordinasi dan kelincahan, 2. Factor-faktor teknik : Ancang-ancang, persiapan lompat dan pemindahan fase melayang dan pendaratan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk

menempuh suatu jarak dalam waktu yang secepatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Mengingat nomor lompat jauh merupakan nomor atletik yang dominan di perlombakan dalam kejuaraan cabang atletik, maka cabang atletik juga dimasukkan kedalam kurikulum sekolah, mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ketinggian perguruan tinggi.

Hal ini bertujuan agar nomor lompat jauh lebih memasar di sekolah-sekolah guna mendapat bibit-bibit pelompat jauh yang berbakat sekaligus untuk dapat bersaing dalam rangka menghadapi olahraga prestasi dunia, serta keterampilan olahraga lompat jauh di SMA Negeri 2 XIII Koto kampar selalu dimasukkan kedalam extra kurikuler dengan maksud banyak kesempatan bagi siswa untuk berlatih, namun setelah pengamatan di lapangan, yakni saat berlangsung aktifitas kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada SMA Negeri 2 XIII koto kampar.

Berdasarkan apa yang telah diterangkan di atas dapat dilihat bahwa, keberhasilan seorang siswa mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh. Banyak factor diantaranya adalah kondisi fisik yang bagus, karena olahraga lompat jauh merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik. Salahsatu komponen kondisi fisik adalah kecepatan daya ledak otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan gerakan lompat jauh. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam rangka meningkatkan kemampuan dan hasil lompat jauh SMA Negeri 2 XIII Koto Kampar.

Landasan teori

kecepatan lari dapat diartikan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang secepatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Harsono : 1988). Sedangkan lompat jauh Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (M. Djumidar widya : 2004 : 65)

Lompat jauh adalah salah satu dari nomor pada cabang olahraga atletik yang diawali dengan lari dan diakhiri dengan lompatan pada balok tumpuan yang bertujuan untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin. Kosasih (1990 : 83) yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Unsur- unsur untuk menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan, dan kecepatan pada saat tolakan serta tenaga lompat. Dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak.

Dari definisi kecepatan lari dan lompat jauh gaya menggantung dapat disimpulkan beberapa penjelasan diantaranya adalah kecepatan merupakan berupaya

lari dengan secepat mungkin yang akan dihubungkan dengan lompat yang jauh sehingga menghasilkan lompat yang sejauh mungkin, artinya lari dengan kecepatan penuh sampai pada papan titik tolakkan, kemudian mendarat dengan satu kaki diudara, lari yang begitu cepat diiringi dengan lompat gaya menggantung ini akan menghasilkan lompat yang baik dan sejauh mungkin. Gerakan lompat mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh, ketika lari frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, sehingga saat mendarat untuk melompat akan terjadi gerakan secara eksplosif diudara yang menghasilkan lompat yang jauh.

Berdasarkan uraian diatas serta pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 2 XIII Koto Kampar” ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 2 XIII Koto Kampar.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistic, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel ini, (Arikunto 2006 : 270). Karena dalam penelitian ini, peneliti dapat mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar

Sesuai dengan permasalahan yg hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar. Berdasarkan data diperoleh dari guru olahraga SMA N 2 XIII Koto Kampar tersebut terdapat 30 orang

Berhubungan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa SMA N2 XIII Koto Kampar. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2006 ; 134) apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Akan tetapi jika jumlah subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10 – 15% atau 20- 25% atau lebih. Dari jumlah tersebut, maka penelitian mengambil sampel yaitu 15% dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel 30 orang.

Tujuan penelitian : mengukur kecepatan lari 40 yard atau 36,6 meter. Dan hasil lompat jauh gaya menggantung
peralatan Tempat datar, Stopwatch, *roll meter*, bak lompat, Pena dan formulir
Pelaksanaan kecepatan lari: Tes lari 40 yard di ukur dengan menggunakan *stop watch* dan di catat hasilnya. Setiap orang / sample diberikan kesempatan 3 kali perlakuan dan di ambil 1 nilai (waktu) yang terbaik.

Pelaksanaan Tes Lompat Jauh Gaya menggantung: Untuk mengetahui jauhnya lompatan, peneliti disini menggunakan *roll meter*. Setiap orang / sample

diberikan 3 kali kesempatan dan di antara 3 perlakuan tersebut di ambil 1 hasil yang terbaik untuk pengolahan data

Prosedur penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah berupa data tes dan pengukuran, yaitu suatu cara penelitian dengan mengumpulkan data hasil tes kecepatan dan hasil lompat jauh gaya menggantung. Penelitian ini menggunakan dua variable yaitu : variable bebas yang dilambangkan dengan X dan variable terikat dilambangkan dengan Y. untuk variable X diperoleh dari hasil kecepatan, sedangkan untuk variable Y dari hasil lompat jauh, Sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dan populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan untuk melakukan uji normalitas dilakukan uji liliefour.

Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah kelompok data homogen atau tidak. Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan, adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus *Korelasi product moment* (Zulfan, 1992:382)

Teknik Pengambilan Data

Berdasarkan pada hipotesis yang di ajukan, analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistic analisis *korelasional product moment*.

Sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dan populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan untuk melakukan uji normalitas dilakukan uji liliefour. Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah kelompok data homogen atau tidak.

Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan, adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus *Korelasi product moment* (Zulfan, 1992:382).

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

Rxy = koefisien Korelasi antara x,

Xy = jumlah data x, y

X = jumlah data x

Y = Jumlah data y

X2 = Jumlah data x2

Y2 = Jumlah data y2

N = Jumlah sample

R = Korelasional

Untuk menguji apakah data korelasi product moment signifikan. Maka untuk uji signifikan koefisien diatas maka dilakukan uji T.(zulfan ritongga.2007: 105)

$$t = r \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

Keterangan:

t = t hitung

r = korelasi

n = jumlah sampel

Interprestasi untuk mengetahui nilai-nilai koefisien determinasi mengenai hubungan variable x dengan variable y, maka dibawah ini disajikan kriteria dari penilaian r di atas.

R	Interprestasi
0	Tidak Berkolerasi
0,01-0,20	Sangat Rendah
0,21-0,40	Rendah
0,41-0,60	Agak Rendah
0,61-0,80	Cukup
0,81-0,99	Tinggi
1	Sangat Tinggi

Table Interprestasi dari nilai r (Husaini dan Purnomo, 1995:201).

Berdasarkan uraian dalam tinjauan pustaka dan kerangka berpikir maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut : Hipotesis penulisan adalah terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk menentukan besar hubungan antara variable X dengan variable Y dengan menggunakan *Korelasi Product Moment* dapat dilihat pada table dibawah ini:

No	X	Y	X²	Y²	X . Y
1	7,17	4,58	51,40	20,97	32,83
2	5,10	4,23	26,01	17,89	21,57
3	4,74	4,48	22,46	20,07	21,23
4	4,54	3,70	20,61	13,69	16,79
5	5,08	4,51	25,80	20,34	22,91
6	4,14	4,30	17,13	18,49	17,80
7	4,63	4,10	21,43	16,81	18,98
8	4,84	4,53	23,42	20,52	21,92
9	4,30	4,57	18,49	20,88	19,65
10	4,74	4,55	22,56	20,70	21,61
11	4,97	4,33	24,70	18,74	21,52
12	5,15	4,05	26,52	16,40	20,85
13	4,56	3,97	20,79	15,76	18,10
14	5,30	4,25	28,09	18,06	22,52
15	4,55	4,49	20,70	20,16	20,42
16	4,58	3,81	20,97	14,51	17,44
17	6,00	4,39	36,00	19,27	26,34
18	4,11	4,59	16,89	21,06	18,86

19	5,19	4,40	26,93	19,36	22,83
20	4,08	4,61	16,64	21,25	18,80
21	4,15	3,75	17,22	14,06	15,56
22	4,33	3,79	18,74	14,36	16,41
23	4,61	4,17	21,25	17,38	19,22
24	4,51	4,45	20,34	19,80	20,06
25	4,72	4,43	22,27	19,62	20,90
26	4,00	4,46	16,00	19,89	17,84
27	4,02	3,85	16,16	14,82	15,47
28	4,45	4,14	19,80	17,13	18,42
29	4,43	4,20	19,62	17,64	18,60
30	4,91	4,38	24,10	19,18	21,50
Σ	141,91	128,12	683,04	548,81	608,95

Dari table di atas terdapat angka-angka antara variable X dan variable Y yang diuraikan dibawah ini:

1. $\Sigma x = 141,91$
2. $\Sigma x^2 = 683,04$
3. $\Sigma y = 128,12$
4. $\Sigma y^2 = 548,81$

Hasil uji *Liliefors*

Tabel. Uji *Liliefors* Kecepatan Lari

No	x_i	f_i	$x_i \cdot f_i$	x_i^2	$f_i \cdot x_i^2$	Z_i	$f(2)$	$s(2)$	$f(2) - s(2)$
1	4,00	1	4,00	16,00	16,00	-1,14	0,1271	0,0333	0,0938
2	4,02	1	4,02	16,16	16,16	-1,11	0,1335	0,0667	0,0668
3	4,08	1	4,08	16,64	16,64	-1,02	0,1539	0,1000	0,0539
4	4,11	1	4,11	16,89	16,89	-0,96	0,1685	0,1333	0,0352
5	4,14	1	4,14	17,13	17,13	-0,92	0,1788	0,1667	0,0121
6	4,15	1	4,15	17,22	17,22	-0,91	0,1814	0,2000	0,0186
7	4,30	1	4,30	18,49	18,49	-0,67	0,2514	0,2333	0,0181
8	4,33	1	4,33	18,74	18,74	-0,63	0,2643	0,2667	0,0024
9	4,43	1	4,43	19,62	19,62	-0,47	0,3192	0,3000	0,0192
10	4,45	1	4,45	19,80	19,80	-0,44	0,3300	0,3333	0,0033
11	4,51	1	4,51	20,34	20,34	-0,34	0,3669	0,3667	0,0002
12	4,54	1	4,54	20,61	20,61	-0,29	0,3859	0,4000	0,0141
13	4,55	1	4,55	20,70	20,70	-0,28	0,3897	0,4333	0,0436
14	4,56	1	4,56	20,79	20,79	-0,26	0,3974	0,4667	0,0692
15	4,58	1	4,58	20,97	20,97	-0,23	0,4090	0,5000	0,0910
16	4,61	1	4,61	21,25	21,25	-0,19	0,4247	0,5333	0,1086
17	4,63	1	4,63	21,43	21,43	-0,16	0,4364	0,5667	0,1303
18	4,72	1	4,72	22,27	22,27	-0,02	0,4920	0,6000	0,1080
19	4,74	1	4,74	22,46	22,46	0,02	0,5080	0,6333	0,1252
20	4,75	1	4,75	22,56	22,56	0,03	0,5120	0,6667	0,1547
21	4,84	1	4,84	23,42	23,42	0,17	0,5675	0,7000	0,1325
22	4,91	1	4,91	24,10	24,10	0,28	0,6103	0,73333	0,1230
23	4,97	1	4,97	24,70	24,70	0,38	0,6480	0,7667	0,1187
24	5,08	1	5,08	25,80	25,80	0,55	0,7088	0,8000	0,0912
25	5,10	1	5,10	26,01	26,01	0,58	0,7190	0,8333	0,1143
26	5,15	1	5,15	26,52	26,52	0,66	0,7454	0,8667	0,1213
27	5,19	1	5,19	26,93	26,93	0,72	0,7642	0,9000	0,1358

28	5,30	1	5,30	28,09	28,09	0,89	0,8133	0,9333	0,1200
29	6,00	1	6,00	36,00	36,00	1,98	0,9761	0,9667	0,0094
30	7,17	1	7,17	51,40	51,40	3,41	0,9997	1,0000	0,0003
		30	141,91	683,04	683,04	$\bar{x}=4,73$	$S = 0,64$		

Tabel. Uji Liliefors Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung

No	y_i	f_i	$y_i \cdot f_i$	y_i^2	$f_i \cdot y_i^2$	Z_i	$f(2)$	$s(2)$	$f(2) - s(2)$
1	3,70	1	3,70	13,69	13,69	-2,22	0,0132	0,0333	0,0201
2	3,75	1	3,75	14,06	14,06	-2,03	0,0212	0,0667	0,0455
3	3,79	1	3,79	14,36	14,36	-1,89	0,0294	0,1000	0,0706
4	3,81	1	3,81	14,51	14,51	-1,81	0,0352	0,1333	0,0981
5	3,85	1	3,85	14,82	14,82	-1,67	0,0375	0,1667	0,1292
6	3,97	1	3,97	15,76	15,76	-1,22	0,1112	0,2000	0,0888
7	4,05	1	4,05	16,40	16,40	-0,93	0,1762	0,2333	0,0571
8	4,10	1	4,10	16,81	16,81	-0,74	0,2296	0,2667	0,0371
9	4,14	1	4,14	17,13	17,13	-0,59	0,2776	0,3000	0,0224
10	4,17	1	4,17	17,38	17,38	-0,48	0,3156	0,3333	0,0177
11	4,20	1	4,20	17,64	17,64	-0,37	0,3557	0,3667	0,0110
12	4,23	1	4,23	17,89	17,89	-0,25	0,4018	0,4000	0,0018
13	4,25	1	4,25	18,06	18,06	-0,18	0,4286	0,4333	0,0110
14	4,30	1	4,30	18,49	18,49	0,00	0,5000	0,4667	0,0333
15	4,33	1	4,33	18,74	18,74	0,11	0,5438	0,5000	0,0438
16	4,38	1	4,38	19,18	19,18	0,29	0,6141	0,5333	0,0808
17	4,39	1	4,39	19,27	19,27	0,33	0,6293	0,5667	0,0626
18	4,40	1	4,40	19,36	19,36	0,37	0,6443	0,6000	0,0443
19	4,43	1	4,43	19,62	19,62	0,48	0,6844	0,6333	0,0511
20	4,45	1	4,45	19,80	19,80	0,56	0,7123	0,6667	0,0456
21	4,46	1	4,46	19,89	19,89	0,59	0,7224	0,7000	0,0224
22	4,48	1	4,48	20,07	20,07	0,67	0,7486	0,7333	0,0153
23	4,49	1	4,49	20,16	20,16	0,70	0,7580	0,7667	0,0087
24	4,51	1	4,51	20,34	20,34	0,78	0,7823	0,8000	0,0177
25	4,53	1	4,53	20,52	20,52	0,85	0,8023	0,8333	0,0310
26	4,55	1	4,55	20,70	20,70	0,93	0,8238	0,8667	0,0429
27	4,57	1	4,57	20,80	20,80	1	0,8413	0,9000	0,0587
28	4,58	1	4,58	20,97	20,97	1,04	0,8508	0,9333	0,0825
29	4,59	1	4,59	21,06	21,06	1,07	0,8577	0,9667	0,1090
30	4,61	1	4,61	21,25	21,25	1,15	0,8749	1,0000	0,1251
		30	128,12	548,73	548,73	$\bar{y} = 4,3$	$S = 0,27$		

Dari Tabel diatas terlihat bahwa data hasil Kecepatan Lari Dari table diatas diperoleh $L_o = 0,1547$ dan dari table pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,161$ dengan demikian $L_o = 0,1547 < L \text{ table} = 0,161$ pada $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data normal dengan tingkat kepercayaan 95%.. Dan dari table diatas hasil lompat jauh gaya menggantung diperoleh $L_o = 0,1292$ dan dari table pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,161$ dengan demikian $L_o = 0,1292 < L \text{ table} = 0,161$ pada $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data normal dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil korelasi dan uji 't' hitung

untuk membuktikan penelitian yang diajukan, adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus *Korelasi product moment* (Zulfan, 1992:104):

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

$$r_{xy} = \frac{30.608,95 - 141,91.128,12}{\sqrt{30.683,04 - (141,91)^2} \sqrt{30.548,81 - (128,12)^2}}$$

$$r_{xy} = \frac{18268,5 - 18181,5092}{\sqrt{20491,2 - 20138,4481} \sqrt{16464,3 - 16414,7344}}$$

$$r_{xy} = \frac{86,9908}{\sqrt{352,7519} \sqrt{49,5656}}$$

$$r_{xy} = \frac{86,9908}{18,787,04}$$

$$r_{xy} = \frac{86,9908}{132,2112}$$

$$r_{xy} = 0,66$$

Untuk mengetahui apakah data *Korelasi product moment* signifikan, perlu pengujian Uji signifikan koefisien korelasi di atas, maka akan dilakukan dengan uji-t

$$t = \frac{r_{xy}\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2_{xy}}}$$

$$t = \frac{0,66\sqrt{28}}{\sqrt{1-0,66^2}}$$

$$t = \frac{0,66.5,29}{\sqrt{1-0,4356}}$$

$$t = \frac{3,4914}{\sqrt{0,5644}}$$

$$t = \frac{3,4914}{0,75}$$

$$t = 4,65$$

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Kecepatan Lari (X) dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung (Y) Siswa Putra Kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar tahun ajaran 2012/2013 $r = 0,66$ dan determinasi 43,56%.. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang cukup. Alasan sederhana adalah saat melakukan Lompat Jauh Gaya Menggantung, Kecepatan Lari memegang peranan penting yang sangat untuk mendukung hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan, dimana hipotesis yang berbunyi: terdapat hubungan Kecepatan Lari (X) yang signifikan dengan hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong (Y).

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi diperoleh sebesar $r = 0,66$ dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t hitung sebesar 4,65 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,65 > 1,699$) dengan demikian H_a diterima H_o ditolak.

H_a : Terdapat hubungan Kecepatan Lari yang signifikan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswa Putra Kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar.

H_o : Tidak Terdapat hubungan Kecepatan Lari yang signifikan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswa Putra Kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari (X) dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong (Y) Siswa Putra Kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar.

r_{xy} (Korelasi) sebesar 0,66 artinya hubungan variable x dan variable y berhubungan yang signifikan dengan dikategorikan dalam hubungan **cukup**. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,65 dan t_{tabel} sebesar 1,699. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a : Terdapat hubungan Kecepatan Lari yang signifikan dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswa Putra Kelas XI SMA N 2 XIII Koto Kampar.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima pada taraf signifikan α 0,05 dengan kata lain terdapat kontribusi yang signifikan antara Kecepatan Lari (X) dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong (Y)

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada: Jurnal ini bisa menjadi bahan acuan bagi mahasiswa junior dalam mengembangkan tugas jurnalnya.

Apabila ada kekurangan dalam jurnal ini, maka kekurangan tersebut dapat menjadi bahan penelitian.

Diharapkan agar siswa menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik

Bagi insan-insan olahraga terus berinovasi dalam usaha pengembangan olahraga, khususnya olahraga atletik.

Jurnal ini dapat menjadi ilmu tambahan bagi mahasiswa junior, terutama pengetahuan dibidang olahraga, dan bisa mengembangkan metoda pelatihan yang lebih efektif dan efisien bagi para mahasiswa junior.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.

Rineka Cipta

Bompa 2004, *KEMAMPUAN-KEMAMPUAN BIOMETRIK DAN METODE*

PENGEMBANGANNYA, Padang: Departemen of Physical

Education, University, Toroto, Ontario Canada.

Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia (1998). *Garis-Garis Besar*

Haluan Negara. Jakarta : MPR RI

Muhajir, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Untuk SMU Kelas 1, PT. Erlanga,

Jakarta.

Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Direktorat

Jendral Olah Raga, Jakarta.

Sajoto, Muhammad, 1995, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam*

Olahraga, Dahara Prize, Semarang.

Sugiono, 2008, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*, Pendekatan Kuantitatif,

Kualitatif, dan R&D.

Sukadiyanto (2008). *Metode Melatih Fisik petenis*. Yogyakarta

Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program latihan*, PT. Akademika

Presindo, Jakarta.

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan, 2007, *STATISTIKA PENELITIAN*, Cendikia Insani,

Pekanbaru.

Gerry A.Carr, 1991, *ATLETIK UNTUK SEKOLAH*, PT . Raja Grafindo Persada,

Jakarta.

<http://www.convertunits.com/from/feet>.