

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA SMP PGRI PEKANBARU
2012/2013**

Fahmi Primadana¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Zainur, S.Pd, M.Pd³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

The correlation between the running speed off 50 meters with the result of long jump with squatting to the male student of SMP PGRI Pekanbaru years 2012/2013. Study program of health body and recreation. Field of study sports education the faculty of teacher an education of Riau University 2013. Consultant I. Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO. Consultant II. Zainur, M.Pd

The objective of this correlational study is to know the correlation between the running speed of 50 meters with the result of long jump with squatting style of male students of junior high school PGRI Pekanbaru year of 2012/2013. This hypothesis based the close correlation between the running speed of 50 meters with the long jump with squatting style. The sample have taken to the 27 male students with the random sampling. Technique and the dates have collected through the test technique of the running speed of 50 meters as X variable, and the result of long jump with squatting style of male students of PGRI Pekanbaru year of 2012/2013 as Y variable.

Based on the data analysis the result of this study, its know that the distribution of the data is normal with Lo_{maks} 0,1172, to the X variable an Lo_{maks} 0,2945 to the Y variable $> L_{tabel}$ 0,1705. Further more the result of the study about the correlation of the running speed 50 meters to the long jump with squatting style is negative. This result is based on the t-test. The t count is 1,237 meanwhile the t_{tabel} , with the free degree n-2 at 0,05 ($t_{count} < t_{tabel}$), so the coefesient of the correlation is not significant. Based on this study we can conclude that the work of the hypothesis (H_a) means that there is a significant correlation between the running speed of 50 meters with the result of long jump with squatting style to the male student of SMP PGRI Pekanbaru is rejected, and hypothesis nol (H_o) it's mean that there is no significant correlation between the running speed of 50 meters with the result of long jump with squatting style of the male students of SMP PGRI Pekanbaru is accepted.

Keywords: Running speed of 50 meters and long jump with squatting style

1. Mahasiswa penjasokesrek fkip Universitas Riau, 0905132556, Alamat ; jln Srikandi Komp. Wadya Graha 2 Blok L No.14 Pekanbaru
2. Dosen pembimbing I, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen pembimbing II, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780)

A. PENDAHULUAN

Dalam upaya membentuk keadaan sehat jasmani dan rohani, pemerintah sangat menyadari sepenuhnya pendidikan olahraga bagi bangsa Indonesia, sehingga atas kesadaran inilah pemerintah berusaha untuk lebih memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Diharapkan dengan adanya kegiatan maka akan dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani setiap masyarakat Indonesia, dengan demikian akan memberikan pengaruh kepada peningkatan sumber daya manusia yang sangat diperlukan bagi pembangunan bangsa.

Pembangunan di bidang olahraga bukan saja diberikan kepada masyarakat umum, akan tetapi pada lembaga-lembaga pendidikan juga mendapat prioritas utama. Hal ini sesuai penjelasan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Permasalahan keolahragaan nasional semakin kompleks dan berkaitan dengan dinamika sosial, ekonomi dan budaya masyarakat dan bangsa. Sehingga sudah saatnya Indonesia memiliki suatu undang-undang yang mengatur keolahragaan secara menyeluruh dengan memperhatikan semua aspek yang terkait, sekaligus sebagai instrumen hukum yang mampu mendukung pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional. Atas dasar inilah perlu dibentuk Undang-Undang tentang sistem keolahragaan nasional sebagai landasan yuridis bagi setiap kegiatan keolahragaan diseluruh wilayah Indonesia. Undang-undang keolahragaan ini akan memberikan kepastian hukum bagi pemerintah dan masyarakat dalam kegiatan keolahragaan, dalam mewujudkan masyarakat yang gemar, aktif, sehat, dan bugar, serta berprestasi dalam olahraga. Dengan demikian, gerakan memasyarakatkan olahraga upaya meningkatkan harkat dan martabat bangsa pada tingkat internasional sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan”.

Hal ini juga di ungkapkan dalam rumus GBHN tahun 1992- 2004 Bab IV tentang arah kebijakan pembangunan bidang olahraga, Nomor 4 tentang Pemuda dan Olahraga : 32 yang berbunyi sebagai berikut :

- a. “Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat.
- b. Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilaksanakan secara sistematis komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan dibawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga termasuk organisasi penyandang cacat bersama-sama

dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan ditingkat internasional.

c. Berdasarkan kutipan diatas telah dijelaskan bahwa pembangunan dalam bidang olahraga merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya. Hal ini didasari bahwa pengembangan dan pembangunan di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan keolahragaan, salah satu olahraga tersebut yaitu atletik.

d. Salah satu pendidikan jasmani atau salah satu cabang olahraga tersebut yaitu atletik yang diberikan mulai dari sekolah dasar sampai keperguruan tinggi. Atletik adalah induk semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak, namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main”.

Dengan kondisi fisik yang baik, akan dapat mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi system tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut Respon, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut Adaptasi. Cabang olahraga atletik ini meliputi lari, lompat, dan lempar. Ketiga cabang ini adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan sepanjang hidup manusia. Jadi salah satu cabang olahraga atletik yang membutuhkan kondisi fisik yaitu lompat jauh.

Lompat jauh yaitu suatu bentuk lompatan dalam usaha untuk dapat melompat sejauh-jauhnya menggunakan tolakan satu kaki. Nomor lompat jauh ini tergolong pada sistem energi anaerob yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakanya (Aip Syarifudin,1992 : 76).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh itu bergerak dengan mengangkat kaki kedepan (kebawah, keatas) dan dengan cepat menurunkannya lagi supaya mendapatkan hasil lompat jauh yang baik dan bagus.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik akan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam lompat jauh kecepatan merupakan persyaratan utama atau faktor utama dalam lompat jauh. Untuk nomor lompat jauh, faktor ketinggian badan dan panjang tungkai merupakan persyaratan untuk berprestasi dan prestasi dalam lompat jauh dipengaruhi oleh penguasaan unsur teknik yang baik. Jadi faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh yaitu Kecepatan (*speed*), Daya ledak (*Explosive Power*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan (*Agility*). (Arsil:2000:5).

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP PGRI Pekanbaru pembelajaran atletik belum dilaksanakan secara sempurna khususnya Lompat Jauh. Ini terbukti dari hasil lompat jauh yang masih kurang memuaskan (rendah) terutama pada gaya jongkok. Usaha yang dilakukan agar hasil lompat jauh meningkat dengan cara meningkatkan kecepatan lari yang mana kecepatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh. Dengan diadakannya penelitian mengenai lompat jauh diharapkan agar prestasi lompat jauh dapat lebih baik lagi. Berdasarkan masalah diatas, maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian dengan judul **“Hubungan Kecepatan Lari 50**

Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMP PGRI Pekanbaru 2012/2013”.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diajukan beberapa masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Apakah ada hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP PGRI Pekanbaru?

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang berarti antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP PGRI Pekanbaru 2011/2012.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan melihat Hubungan Kecepatan lari 50 Meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Adapun variabel bebas adalah Lari 50 Meter, variabel terikat Hasil Lompat Jauh Siswa Putra SMP PGRI Pekanbaru (Arikunto, 2006 : 270). Sesuai jenis penelitian ini maka penelitian korelasi yaitu : penelitian korelasi untuk melihat ada tidaknya, berapa jauh, ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif.

Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa putra kelas 1 SMP PGRI Pekanbaru yang berjumlah 108 orang yang terdiri dari 5 kelas.

Yang sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas 1 SMP PGRI Pekanbaru 27 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling. Menurut Arikunto (2006:134). Sampel apabila subjek lebih dari 100, maka peneliti mengambil persentase 25 %. Dimana jumlahnya 108 siswa putra kelas 1 di SMP PGRI Pekanbaru. Dari kutipan diatas, maka jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 27 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan :

1. Pengukuran kecepatan lari 50 Meter (Ismariyati, 2008 : 58).

Tujuan : Mengukur Kecepatan

Sasaran : anak berusia 13 – 17 tahun

perlengkapan : 1. Lintasan lari yang datar dan rata

2 . Stopwatch

3 . Pluit

4 . Formulir pencatat data dan alat tulis.

Pelaksanaan : - Jarak lari untuk anak berusia 13 – 17 tahun adalah 50 meter.

- Start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri di belakang garis start, dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis finish, testi diberi kesempatan melakukan 3 kali.

Penilaian : - Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “ yak” atau bunyi pistol, atau bunyi peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish. Waktu yang dicatat sampai dengan sepersepuluh detik.

2. Pengukuran Hasil Lompat Jauh

Alat yang digunakan

- Bak lompat jauh
- Meteran plat 50 meter
- Formulir pencatat dan alat tulis
- Peluit
- Bendera

Cara Pelaksanaan tes :

Testi diminta melakukan lompatan dengan menggunakan awalan. Testi diberikan kesempatan masing-masing tiga kali lompatan, lompatan yang terbaik dari tiga lompatan diambil sebagai dasar penelitian.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Data Hasil Tes Pengukuran lari 50 meter (X) dan Lompat Jauh (Y)

No	Nama	X	Y
		Kecepatan Lari 50 m	Lompat Jauh Gaya Jongkok
1	ADITIA PRATAMA	6.60	4.18
2	ADITYA DWI GUNA	6.11	3.50
3	ANGGA PANGESTU N	5.82	3.30
4	ARI SATRIA KUSUMA	6.10	2.70
5	ALFI HASNAN	5.39	3.30
6	ADITYA RAYMOND	6.34	4.41
7	AKBAR MAESA SANGER	6.51	4.00
8	ABDUL RAHMAN RD	6.28	3.04
9	FAHRUL HADI	6.02	3.97
10	FALDI FEBRIANTO	5.36	4.31
11	GION PRATAMA	5.69	3.00
12	GILANG ALFA REZI	6.25	4.35

13	HADITIA PRAYUDA	6.43	3.83
14	KEVIN ACHMAD	4.86	3.07
15	M.RAJA ALI	5.90	3.95
16	M.SANDI	6.17	4.14
17	NICOLA	5.57	3.50
18	RAHMAT HIDAYAT	4.90	3.85
19	RIVALDO	6.11	3.63
20	RAVI RINALDI	6.43	4.39
21	RAYGA RIVALDI	6.07	3.30
22	RIKI HARTONO	6.73	3.80
23	RUDI HARTONO	5.46	4.85
24	RIZKI REFDARONI	5.23	4.13
25	ROBBY EFENDI	5.72	3.50
26	RISKI FAJAR	4.52	2.83
27	RIVAN RAVAEAL	6.13	3.74

Berikut ini diuraikan data Kecepatan lari dari 27 sampel dimana nilai tertinggi 6,73, nilai terendah 4,52, rata-rata 5,87 dan nilai standar deviasi 0,56

Tabel 2: Uji Normalitas data melalui uji *Lilifors* terhadap variabel (X)

Variabel X	$L_{0\text{Max}}$	L_{Tabel}
Hasil kecepatan lari 50 meter	0,1172	0,1705

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data dari kecepatan lari 50 meter (X) berdistribusi normal sebab $L_{0\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau $0,1172 < 0,1705$.

Tabel 3: Uji Normalitas data melalui uji *Lilifors* terhadap variabel (Y)

Variabel Y	$L_{0\text{Max}}$	L_{Tabel}
Hasil pengukuran lompat jauh	0,2945	0,1705

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) berdistribusi tidak normal sebab $L_{0\text{maks}} > L_{\text{tabel}}$ atau $0,2945 > 0,1705$

Hasil Uji 't'

Selanjutnya untuk menganalisis korelasi dan uji-t dari kedua variabel tersebut maka harga-harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} x &= 158,70 & x^2 &= 941,03 & x.y &= 593,37 \\ y &= 100,57 & y^2 &= 382,25 & n &= 27 \end{aligned}$$

Untuk perhitungan koefisien korelasi diperoleh hasil :

$r_{xy} = 0,240$

Untuk menguji apakah data *korelasi product moment* signifikan maka, untuk *uji signifikan koefisien korelasi* di atas, akan dilakukan **Uji-t** :

Dan hasil uji-t diperoleh yaitu :

t = 1,237

Tabel 4: Analisis Uji 't'

Uji - t	t _{hitung}	t _{tabel}
$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$	1,237	1,708

Penghitungan derajat bebas (db/v) = n-2 pada $\alpha = 0.05$ (Ritonga, 2007 : 105) (db/v) = 27-2 = 25. Daftar distribusi t pada $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{0.95}(25) = 1,1708$. Karena $t_{hitung} = 1,237 < t_{tabel} = 1,708$ maka terdapat hubungan yang tidak signifikan dengan kategori rendah.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: hubungan kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP PGRI Pekanbaru. $r = 0,240$ dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t_{hitung} sebesar 1,237 berarti $t_{hitung} < t_{tabel} 1,708$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan dengan kategori rendah.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh faktor kecepatan lari dan lompat jauh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan hasil lompat jauh maka seorang pemain harus terlebih dahulu meningkatkan daya ledak otot dan kondisi fisik lainnya.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X terhadap variabel Y diperoleh $r = 0,240$, maka hubungan antara variabel X terhadap Y dikategorikan rendah. Dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat $t_{hitung} 1,237 > t_{tabel} 1,708$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dengan kata lain terdapat hubungan yang *tidak signifikan* antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMP PGRI Pekanbaru 2012/2013.

Diharapkan kepada siswa putra kelas 1 SMP PGRI Pekanbaru untuk mengadakan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga cabang lompat jauh.

Kepada seluruh siswa putra kelas 1 SMP PGRI Pekanbaru diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari dan lompat jauh serta kondisi fisik lainnya agar hasil akurasi lompat jauh gaya jongkok dapat menjadi lebih baik.

Kepada para peneliti di harapkan melakukan penelitian yang sama dan sampel yang lebih besar namun dengan instrumen yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Bina Aksara, Jakarta
- Aip saifuddin (1997/1998), *Pedoman Gerak-Gerak Dasar Atletik*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta
- Arsil.(1999).Pembinaan Kondisi Fisik.Padang: FIK UNP
- Bompa TO. (*The Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. University Toronto. Ontario Canada
- Carr, Gerry A.2003. *Atletik Untuk Sekolah*. PT Raja Grafindo : Jakarta
- Djumidar, Mochmad A. Widya. 2004 *Gerak-Gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta Dedikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Ismariyati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Jonath (1986), *Lari dan Lompat (Latihan Teknik & Taktik)* : Jakarta : PT. Rosada Jaya Putra
- Kosasih Engkos (1985), *Teknik dan Program Latihan* : Jakarta : CV Akademik Pressindo
- Lutan Rusli. (1998). *Manusia dan Olahraga* : ITB dan FPOK/IKIP
- Muklis. (2007). *Olahraga Kegemaranku Atletik* : Klaten: Intan Pariwara
- PASI. (2003). *Pengenalan Kepada Teori Kepelatihan* : Jakarta
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendekia Insani
- Sajoto, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang .Dahara Prize

Tangkudung James, (2006), *Pembinaan Prestasi Olahraga* : Jakarta : Cerdas
Jaya
Zulfendri Ferli, (2010), *Undang-Undang Tentang Pemuda dan Olahraga* :
Bandung : Fokusindo Mandiri
Zafar Sidik. (2010), *Mengajar dan Melatih Atletik* : Bandung : PT. Remaja
Rosdakarya