

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 86 PEKANBARU”.**

Riza Wati , Drs. Rahmadi, S, Pd, M. Kes, AIFO ¹, Drs. Yuherdi S. Pd²

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

Abstract

Problem in this study originated from the observation of the researcher on the long jump Elementary School fifth grade students 86 Tassel city that is still a lot of discovery Pekanbaru students who have not been able to produce a pretty good leap, this can be seen when the students ran, the speed is less than the maximum so that when students get to beam repulsion pedestal legs less. Therefore this study aimed to determine the relationship of speed to run with the results of the long jump squat style in men's class V students of SD Negeri 86 Pekanbaru.

This type of research is a correlation study. The population in this study were fifth grade students of SD Negeri 86 Pekanbaru who were 30 students, including 20 boys and 10 girls. Sampling was carried out with total sampling, where the entire population sampled, the samples taken were his son only students in this study amounted to 20 people. Data obtained from tests running speed of 50 meters to measure how much the testee running speed and long jump test is a test for mengdan, to measure how far a leap testee results.

Results of data analysis research note that the data are normally distributed because the table = 0.190 L> Lo Max 0.1675. Running speed relationship with the outcome long jump squat style men's class V students of SD Negeri 86 Pekanbaru was $r = 0.45$. At the significant level of 5% was found $r = 0.44$ tables. thus the count $r > r$ table or $0.45 > 0.44$ with a medium level category relation. Furthermore, to test the significance of correlation significance using t -test formula. From the results of the calculation are known $t t = 2.144$ while the table at 95% confidence level is 1.734. Thus it can be concluded that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) that "There is a running speed relationship with the outcome long jump squat style men's class V students of SD Negeri 86 Pekanbaru".

Keywords: Running Speed And Long Jump Squat

¹ Dosen Pembimbing I, Staf Pengajar studi pendidikan olahraga, (081268470051).

² Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383).

PENDAHULUAN.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan yang berjenjang dari pendidikan menengah sampai pendidikan tinggi akan mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia. Seperti yang dijelaskan pada UU Pendidikan Bab I ketentuan umum pasal 11 yaitu “Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan menengah dan pendidikan tinggi”.

Pendidikan jasmani tersebut diberikan disekolah-sekolah hanya seminggu sekali. Khususnya untuk kurikulum pendidikan olahraga sekolah kita mengenal adanya istilah intra kurikuler dan ekstra kurikuler. Dimana intra kurikuler merupakan tatap muka yang wajib diikuti oleh siswa atau murid. Sedangkan kegiatan ekstra kurikuler merupakan kegiatan tambahan (ekstra). Pada kegiatan ini siswa diberi kesempatan untuk dapat menyalurkan bakat atau keinginannya sesuai dengan cabang olahraga yang dipilihnya.

Selain dari pada itu siswa juga diberi kesempatan berlatih untuk meningkatkan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu. Kedua bentuk kegiatan di atas, baik yang bersifat intra kurikuler maupun ekstra kurikuler akan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan (skill) kepada siswa. Pada dasarnya kedua bentuk kegiatan ini dapat mengembangkan kemampuan belajar motorik (gerakan). Bagaimana seseorang belajar motorik dan meningkatkan kemampuan motoriknya. Tentu saja melalui suatu proses training yang jelas dan terencana, yang meliputi perumusan/penentuan tujuan yang jelas, pemilihan materi, metode dan pengorganisasian serta memahami prinsip-prinsip latihan secara benar (Syafrudin, 1996:8).

Dari kutipan di atas, terlihat jelas bahwa olahraga prestasi dimasa sekarang memerlukan dorongan berprestasi atau mencapai prestasi yang lebih baik merupakan ciri-ciri yang hakiki pada manusia, karena itulah manusia dapat bertahan terus dan kian mau melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam bentuk dirinya dan serta dunia sekitarnya. Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga.

Salah satunya adalah pada cabang olahraga atletik yang merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada.(Muhajir,2004:88). Banyak nomor cabang atletik yang telah dipertandingkan diberbagai tingkat daerah, nasional dan hingga tingkat internasional diantaranya adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah cabang dalam olahraga atletik yang membutuhkan teknik dasar yang relatif mudah. Walaupun seperti itu, teknik lompat jauh harus benar-benar dipelajari dan dikuasai sepenuhnya.

Bernhard (1986:45) membagi unsur-unsur dasar bagi suatu prestasi pada pelompat jauh adalah sebagai berikut:Faktor- faktor kondisi : terutama kecepatan,

tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan dan Faktor- faktor teknik : anchang- anchang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan. Dalam faktor- faktor kondisi, kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat, seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa tipe atau macam, dapat berarti seluruh badan bergerak dan kecepatan lari maksimal, seperti dalam sprint. Ini menyakut kecepatan optimal, seperti kecepatan yang terkontrol dalam lari anchang- anchang pada event lompat. (PASI, 1979:73)

Tenaga otot sangat berpengaruh pada kecepatan, Tenaga otot adalah salah satu persyaratan terpenting bagi kecepatan. Terutama para pelari, koordinasi, kerja sama antara sistem saraf pusat dan otot-otot yang digunakan, postur tubuh, kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap cabang atletik.

Kecepatan merupakan hal yang penting untuk menunjang prestasi pelompat jauh. Dengan kecepatan yang baik akan menghasilkan lari awalan yang kencang, sehingga mencapai balok tumpuan kecepatan tersebut akan diubah menjadi gaya tolakan ke atas dengan menggunakan kaki tumpuan yang terbaik. Untuk mendapatkan kecepatan, seorang pelompat jauh harus memiliki kemampuan berlari yang maksimal untuk mendapatkan prestasi lompat jauh yang maksimal pula.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan guru olahraga SD Negeri 86 Pekanbaru, ketika siswa melakukan lompat jauh mereka sering gagal dalam melakukan pendaratan yang sempurna disebabkan karena kecepatan lari yang mereka lakukan kurang maksimal dan ragu- ragu sehingga ketika sampai di balok tumpuan tolakan yang diberikan kurang dan menghasilkan pendaratan yang tidak sempurna dan ada yang gagal dalam melakukan pendaratan di bak pasir.

Untuk tidak lepas dari masalah uraian yang diatas, penulis menduga adanya hubungan yang cukup signifikan antara kecepatan berlari dengan prestasi lompat jauh. Dalam hal ini penulis juga menduga bahwa seorang sprinter yang baik juga adalah seorang pelompat jauh yang baik juga.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan pada lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 86 Rumbai kota pekanbaru masih banyak ditemukan siswa yang belum dapat menghasilkan lompatan yang cukup. maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian dengan judul “ **Hubungan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V SD Negeri 86 Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN.

Rancangan Penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan –hubungan variabel- variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2006: 131).

Populasi dan Sampel.

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 86 pekanbaru yang berjumlah 30 orang siswa terdiri dari 20 orang siswa putra dan 10 orang siswa putri.

Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2006 : 144) apabila besar populasi kurang dari 100, untuk mendapatkan data yang representatif, maka seluruh populasi hendaknya dijadikan sampel. Selanjutnya, jika jumlah populasinya besar dapat diambil antara 10% -15%- atau 20%- 25% atau lebih. Dari jumlah populasi tersebut

Penelitian ini mengambil semua populasi siswa putra sebagai sampel, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa putra. Berikut adalah nama- nama yang menjadi sampel dalam penelitian ini:

Tabel 1. Nama- nama sampel.

No.	Nama Siswa	Jenis kelamin
1	Abdi Murano	L
2	Adrian Syah	L
3	Alfan Bastian	L
4	Antoni	L
5	Bagas Saputra	L
6	Bagus Saputra	L
7	Danu	L
8	Deni Lasmana	L
9	Diko	L
10	Dimas Cahyadi	L
11	Hidayat	L
12	Lewis	L
13	Patur Rahmsadan	L
14	Putra Harlian	L
15	Raihan	L
16	Raja Said	L
17	Rido Fatah	L
18	Reza aulia	L
19	Riyan	L
20	Sawal Ludin	L

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Instrumen Penelitian.

Tes Lari Cepat/*sprint* (Ismaryanti, 2008:58).

Untuk mengukur kecepatan lari, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa tes *lari cepat/sprint* dengan jarak 50 meter (Ismaryati, 2008: 58).

- Tujuan : Mengukur kecepatan.
 Sasaran : Anak kelas V SD.
 Alat : Lintasan lari.
 Stop Watch.
 Bendera Start.
- Pelaksanaan : Jarak lari adalah 50 meter.
 Start yang digunakan adalah star berdiri, testi berdiri dibelakang garis start.
 Dengan diberi aba- aba oleh starter, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis finih.
- Penilaian : Waktu yang di catat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan untuk menyelesaikan jarak tempuh.
 Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik
 Apa bila testi mencuri start harus diulangi.

Pengukuran Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok (Wirjasantosa, 1984: 256).

Untuk mengukur hasil lompatan lompat jauh, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa tes lompat jauh gaya jongkok (wirjasantosa, 1984: 256).

- Tujuan : Untuk mengukur jarak lompatan pada lompat jauh.
 Sasaran : Siswa Kelas V SD Negeri 86 Pekanbaru.
 Peralatan : Lapangan Lompat Jauh.
 Balangko tes.
 Alat tulis.
 Meteran
- Pelaksanaan : Nama atau nomor dada bagi peserta (testee) dipanggil dan segera melompat.
 Tiap pelompat diberi kesempatan melompat tiga kali dengan gaya jongkok
 Setiap selesai melompat, jaraknya diukur kecuali lompatan yang gagal.
 Pengukuran mulai dari pinggir papan yang terdekat dengan bak pasir sampai pada bekas lompatan yang terdekat dengan papan tolakan.
- Penilaian : Hasil pengukuran yang dicatat adalah lompatan terjauh.

Teknik Analisis Data.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji kenormalan data dengan uji lilifeors, analisis *korelasional product moment*, uji signifikan dengan uji-t.

Untuk menentukan kenormalan data, maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$L_O = F_{(z)} - S_{(z)}$$

Keterangan:

- L_0 = Nilai lilifors
- $F_{(z)}$ = Besar peluang
- $S_{(z)}$ = Frekuensi kumulatif

Jika pada $\alpha = 0,05L_0 \text{ maks} < L_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima. Artinya pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan data berdistribusi normal (Ritonga, 2007:64). Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara kecepatan lari(variabel X) dengan hasil lompat jauh (variabel Y). Rumus yang digunakan rumus *korelasional product moment* oleh *pearson*(Ritonga, 2007: 104) dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \cdot \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Korelasi antara variabel X dan Y (kriteria).
- x = Skor pada variabel X.
- y = Skor pada variabel Y (kriteria).
- $\sum x$ = Jumlah skor variabel X.
- $\sum y$ = Jumlah skor variabel Y.
- $\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X.
- $\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y.
- $\sum xy$ = Skor X kali skor Y.
- n =Jumlah subyek.

Untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi tersebut, maka dapatlah dilihat data tabel rank/koefisien (Sugiyono, 2004: 214) sebagai berikut:

R	Interpretasi
0, 10-0,20	Pengaruh lemah atau rendah
0,21-0,40	Cukup rendah
0,41-0,60	Sedang
0,61-0,80	Kuat
0,81-0,99	Sangat kuat
1	Pengaruh sangat kuat sekali

Tabel 3.3. Interpretasi Koefisien Korelasi dari nilai r (Husaini dan Purnomo,1995:201).

Adapun untuk menguji keberartian koefien korelasi (tingkat signifikansi) antara kedua variabel, maka dilakukan uji statistik dengan menggunakan rumus uji-t (Ritonga, 2007: 105) sebagai berikut:

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

Keterangan:

- t = Koefisien Keberhasilan.
- r = Koefisien Korelasi.
- n = Jumlah Sampel.

Langkah selanjutnya adalah t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan derajat kebebasan (db) = $n-2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah tingkat kepercayaan 95% atau derajat kesalahan 0,05%. Jadi, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan hipotesis diterima (H_a) artinya “ terdapat hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri 86 Pekanbaru” (Ritonga, 2007: 105).

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian maka dapat dijelaskan bahwa Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda panahan dan lain-lain (Sajoto, 1995 : 9).

Kecepatan Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah, sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (M. Djumidar A. Widiya, 2004: 13).

Di dalam gerakan lompat jauh dibutuhkan lari cepat/*sprint* untuk mendapatkan tolakan di balok tumpuan ketika melompat. Lari cepat (*sprint*) menurut Drs. Yudha M. Saputra, M.ED (2001 : 39) adalah suatu kemampuan yang ditandai proses pemindahan posisi tubuhnya, dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat.

Lompat jauh adalah salah satu dari nomor pada cabang olahraga atletik diawali dengan lari awalan dan diakhiri dengan lompatan pada balok tumpuan. Menurut Drs. Yudha M. Saputra, MED (2001:48), yang ingin dicapai dalam lompat jauh adalah pencapaian jarak lompatan sejauh- jauhnya. Untuk itu dituntut kecepatan yang tinggi, daya tolak yang kuat yang tenik yang mendarat efisien. Menurut Gery A. Caar (1997 : 135) gaya-gaya dalam lompat jauh merupakan pola gerakan yang digunakan oleh atlet saat melayang di udara. Masing-masing teknik yang digunakan untuk menindak balas rotasi ke depan yang tidak diinginkan pada saat bertolak (*takeoff*). Teknik- teknik tersebut membutuhkan lari awalan (*run-up*) yang kencang, posisi tubuh yang sama pada saat *takeoff* dan gerakan yang sama pada saat mendarat di pasir. Gaya yang umum digunakan siswa SD adalah gaya jongkok.

Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam lompat jauh :

a. Pelaksanaan awalan.

Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, tetapi masih terkendali untuk melakukan tumpuan yang tepat, agar memperoleh momentum kearah mendarat.

- b. Tumpuan atau tolakan.
Tumpuan dapat dilakukan dengan kaki kiri atau kanan bergantung dengan kebiasaan si pelompat.
- c. Melayang di udara.
Sikap tubuh dan gerakan yang terjadi pada sikap melayang semata-mata hanya untuk memelihara keseimbangan dan persiapan mendarat yang baik.
- d. Mendarat.
Pendaratan yang sempurna di bak pasir merupakan kelanjutan dari rangkaian gerak yang penting untuk memanfaatkan momentum yang diperoleh melalui awalan dan tolakan.

Dengan demikian, seseorang pelompat dapat melakukan berbagai teknik lompat jauh jika kecepatan lari yang diberikan maksimal dan terkendali sehingga pendaratan yang dilakukan di bak pasir sempurna..

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas v sd negeri 86 pekanbaru.

KESIMPULAN.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa putra kelas V SD Negeri 86 Pekanbaru untuk mengetahui sejauh mana hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh. Sehingga didapat $r = 0,45$ yang tergolong pada kategori **sedang**. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2,144$ sedangkan $t_{tabel} = 1,734$. Jadi $t_{hitung} = 2,144 > t_{tabel} = 1,734$. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapatnya hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SD Negeri 86 Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Carr, Gerry A. *Atletik untuk Sekolah*.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Kosasih, Engkos. 1939. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan untuk Sma kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Widya, Mochammad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.