



HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMP NEGERI 2 RAMBAH

Deswamti S^{1 a)}, Putra, MA², Janiarli, M³

^{1,2,3}Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

^{a)}E-mail : Sevendeswanti1212@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi saat latihan lompat jauh, beberapa siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah saat melakukan awalan belum maksimal, saat melakukan tumpuan belum akurat dan kelentukannya kurang baik. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah sejumlah 15 siswa, dimana teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu total sampling, seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik Korelasi Product Moment, dan dilanjutkan dengan Korelasi Ganda. Hasil Penelitian ini Menunjukkan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r hitung (0.603) maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu (0.603 > 0.514), maka H_0 ditolak H_a diterima; (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r hitung (0.687) maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu (0.687 > 0.514), maka H_0 ditolak H_a diterima; (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r hitung (0.712) maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu (0.712 > 0.514), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Keywords: Kecepatan Lari 30 Meter, Kelentukan, Kemampuan Lompat Jauh

© Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia cukup berkembang dengan sangat cepat dan baik, terlihat dari antusias masyarakat sekitar untuk melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik. Masyarakat melakukan

olahraga karena sudah mulai mengetahui dan dapat merasakan manfaat dari olahraga itu sendiri. Banyak hal yang bermanfaat dari aktivitas olahraga diantaranya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan

meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan tugasnya sehari-hari.

Dunia olahraga yang semakin maju memiliki peran penting dalam menuju perubahan dan persaingan antar bangsa, hal tersebut sesuai dengan pembentukan kepribadian bangsa dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Tidak hanya di Indonesia hampir semua negara juga menjadikan olahraga sebagai bisnis dan politik yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap harkat dan martabatnya di dunia Internasional. Oleh karena itu dengan meningkatnya kemampuan fisik dari seseorang akan lebih fokus dalam melakukan kegiatan dan tugas sehari-hari.

Dengan begitu hasil yang didapat akan menjadi lebih baik, sehingga kualitas dari warga Negara Indonesia terangkat dengan sendirinya melalui olahraga, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara umum tertulis:

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.

Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi di bidang olahraga, hendaknya mulai dari olahraga pendidikan salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Salah satu peranan dan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan

mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktivitas jasmani.

Agar mendapatkan calon-calon atlet potensial yang nantinya diharapkan dapat mengangkat dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di forum dunia. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dari seluruh cabang olahraga yang ada, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) sampai dengan tingkat sekolah lanjutan atas (SMA Sederajat).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor dalam cabang atletik yang dilombakan adalah nomor lompat. Sedangkan nomor-nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang termasuk didalam cabang atletik, yang diajarkan dalam sekolah tingkat dasar hingga ke tingkat menengah atas.

Winarno dalam Febrianti (2013:194) menyatakan atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) semua itu merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon*, *Atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani

pada abad ke-6 sebelum Masehi. Di Indonesia atletik dikenal lewat bangsa Belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini. Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada zaman Belanda adalah Nederlands Indische Atletiek Unie yang disingkat NIAU yang dalam Bahasa Indonesia berarti: perserikatan Atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917 (Wiarso 2013: 5).

Lompat jauh juga merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan yang bertujuan untuk membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dilakukan dengan tolakan yang bertujuan untuk mencapai sejauh mungkin. Selain itu seorang atlet harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, berupa fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Selain itu latihan yang teratur dan pembinaan yang berkesinambungan.

Wiarso (2013:32) lompat jauh adalah salah satu cabang atletik yang populer dilombakan. Lompat jauh juga merupakan suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

Sidik (2010:65) menyatakan lompat jauh terbagi dalam beberapa fase diantaranya: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Dalam fase awalan pelompat melakukan ekselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol, dalam fase tolakan dimana lompatan menghasilkan kecepatan vertikal dan meminimalisasi hilangnya kecepatan horizontal, selanjutnya yaitu fase melayang pelompat melakukan persiapan untuk mendarat. Terdapat tiga teknik melayang yang ada di dalam lompat jauh diantaranya

teknik sailing, hang dan teknik walking in the air. Sedangkan dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Setiasih dalam Armade (2016:51) lompat Jauh adalah cabang atletik yang merupakan variasi dari cabang lari sprint. Olahraga Lompat Jauh banyak diikuti oleh atlet lari sprint. Olahraga ini sudah berkembang sejak dulu. Setiap event atau pertandingan pasti ada cabang nomor lompat ini dilombakan.

Syarifuddin dalam Putra (2015:16) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat beban selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dan teknik yang harus dilakukan untuk melakukan lompat jauh yaitu: awalan atau ancang-ancang, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya diantaranya sikap melayang di udara yaitu: gaya jongkok (Tuck), gaya menggantung (hang stile), gaya jalan diudara (Walking in the air).

. Di dalam latihan seorang atlet dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, taktik, strategi dan mental yang tepat dan dibutuhkan pula kemampuan berfikir di dalam memecahkan masalah. Karena itu hendaknya metode latihan disusun sesuai dengan metode yang sesuai.

Agar seorang atlet mendapatkan kemampuan lompat jauh yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan seperti peningkatan unsur kondisi fisik, adapun unsur kondisi fisik yang termasuk untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu seperti kecepatan, daya ledak,

keseimbangan, kekuatan, koordinasi, kelincahan dan kelentukan. Kecepatan suatu kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang relatif singkat, pada saat lari kecepatan sangat diperlukan oleh faktor kekuatan otot dan elastisitas otot. Didalam lompat jauh kecepatan lari sangat dibutuhkan pada saat tahap awalan karena bisa menghasilkan tolakan yang maksimal.

Ridwan (2018:50) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dengan kecepatan tinggi untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, sedangkan Hidayat (2014:61) menyatakan kecepatan (speed) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh, bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat atau lebih sederhana kecepatan yaitu kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan terbagi dua tipe diantaranya: Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba. Sedangkan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

Bompa dalam Putra (2016:21) Kecepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu minimal. Percepatan menentukan kemampuan kinerja sprint jarak pendek (misalnya, 5 m dan 10 m), dan biasanya diukur sebagai kecepatan (misalnya m/s) atau sebagai unit waktu (misalnya detik atau menit). Kemampuan untuk akselerasi membedakan antara atlet untuk berbagai olahraga misalnya selama perlombaan 100 meter, pelari terlatih mencapai kecepatan maksimal sampai sekitar 80 m.

Kelentukan berperan dalam kemampuan lompat jauh, Kelentukan pada lompat jauh digunakan untuk menentukan sikap badan diudara saat melakukan gaya pada lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat mendarat, sehingga dengan memaksimalkan gerakan tubuh maka akan menghasilkan lompatan yang jauh

Widana (2013:3) menyatakan bahwa fleksibilitas merupakan kapasitas untuk melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas, sering disebut mobilitas. Keluasan gerak ini dapat dipenuhi bila otot-otot dan jaringan pengikat sendi yang terlibat dalam keadaan elastis. Elastisitas otot dan jaringan pengikat sendi ini tentunya dapat dicapai melalui latihan peregangan yang teratur dalam setiap aktivitas latihan.

Harsono dalam Iskandar (2015:165) menyatakan kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat, lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya.

Lutan dalam Nusufi (2015:41) juga menyatakan kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien. Dari beberapa pendapat yang menjelaskan tentang kelentukan atau fleksibilitas dapat penulis simpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 Januari 2019 pada saat siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah dengan nomor lompat jauh saat latihan terlihat kemampuan lompat yang dilakukan siswa kurang baik, sehingga hasil dari lompat siswa tidak sesuai dengan yang diharapkan.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Di dalam penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Adapun variabel bebasnya yaitu kecepatan lari 30 meter (X_1) dan kelentukan (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh (Y).

Sugiyono (2012:115) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler atletik lompat jauh SMP Negeri 2 Rambah yang berjumlah 15 orang.

Sedangkan didalam penelitian ini sampelnya terdiri dari 15 siswa ekstrakurikuler lompat jauh dan teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran kecepatan lari adalah tes lari cepat dengan jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik) dengan Zainuddin (2016:5), dan tes kelentukan adalah tes *sit and reach* dalam (Fenanlampir dan Faruq Muhyi

2015:133), selanjutnya kemampuan lompat jauh tes menggunakan Tes kemampuan lompat jauh Sutardi (2015:43). Pelaksanaan dan penilaian disesuaikan dengan pelaksanaan yang ada pada setiap tes untuk mencari hasil tes yang terbaik.

Suatu data agar dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik atau non parametrik, maka perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis sudah memenuhi syarat atau belum, sehingga dapat menentukan langkah berikutnya. Adapun uji prasyarat tersebut adalah uji normalitas dan uji hipotesis.

Pengujian normalitas data dimaksudkan untuk menguji apakah sebaran data yang digunakan berasal distribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui kepastian sebaran data yang diperoleh terhadap data yang bersangkutan, Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data digunakan teknik menggunakan rumus *Lilliefors*.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dikemukakan, maka dilakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama selanjutnya analisis regresi berganda dilakukan dengan memasukkan tiga buah variabel yang terdiri dari kecepatan lari 30 meter (X_1) dan kelentukan (X_2) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh (Y).

Adapun untuk menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor menggunakan rumus korelasi *Product Moment* Sugiyono (2015:276) dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_1 Y_i - (\sum X_1)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- R_{xy} : Angka indek korelasi r product moment
 $\sum x$: Jumlah nilai data x
 $\sum y$: Jumlah nilai data y
n : Banyak data
 $\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Pengujian Signifikan koefisien korelasi melalui distribusi t:

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

Koefisien korelasi ganda

$$R_{y1.2} = \frac{\sqrt{r^2 y1 + r^2 y2 - 2r_{y1} r_{y2} r_{12}}}{\sqrt{1 - (r^2)_{12}}}$$

Keterangan:

- R_y : Koefisien korelasi ganda
r_{y1} : Koefisien korelasi antara x₁ dan y
r_{y2} : Jumlah koefisien korelasi x₂ dan y
r_{1.2} : Jumlah koefisien x₁ dan x₂

Uji signifikansi Koefisien korelasi ganda yang dikemukakan oleh sebagai berikut:

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Keterangan:

- R : Koefisien korelasi ganda
k : Jumlah variabel independen
n : Jumlah anggota sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang hubungan kecepatan lari 30 meter (X₁) dan kelentukan (X₂) dengan kemampuan lompat jauh (Y) pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah. Untuk hasil yang telah diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini:

Data Hasil Kecepatan Lari 30 Meter

Untuk mengetahui kecepatan lari pada siswa tersebut, maka digunakan tes pengukuran lari cepat dengan jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik), adapun tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kecepatan lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh. Dalam hal ini hasil pengukuran tes kecepatan lari dengan menggunakan lari cepat jarak 30 meter, setelah dilakukan tes tersebut dimana nilai tertinggi dijadikan datanya. Untuk lebihnya maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai Maksimal 8.53 Minimal 5.11 Rata-Rata 5.9 dan Standar Deviasi 0.95 dan Median 5.48. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = 1+3,3 logN, rentang = nilai maksimum-nilai minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

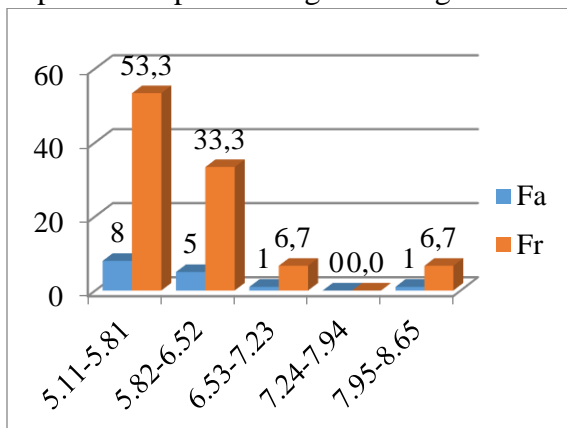
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative (%)
1	5.11-5.81	8	53.3
2	5.82-6.52	5	33.3
3	6.53-7.23	1	6.7
4	7.24-7.94	0	0.0
5	7.95-8.65	1	6.7
Jumlah		15	100

Sumber : Data Penelitian 05 Maret 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi Kecepatan Lari 30 meter pada tabel 1 dari 15

sampel ternyata 5 orang sampel (53.3%) memiliki hasil Kecepatan Lari dengan rentang nilai 5.11-5.81; kemudian sebanyak 5 orang sampel (33.3%) memiliki Kecepatan Lari dengan rentang nilai 5.82-6.52; selanjutnya sebanyak 1 orang sampel (6.7%) memiliki Kecepatan Lari dengan rentang nilai 6.53-7.23; kemudian sebanyak 0 orang sampel (00.00%) memiliki Kecepatan Lari rentang nilai 7.24-7.94; kemudian 1 orang sampel (6.7%) memiliki Kecepatan Lari rentang nilai 7.95-8.65. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Kecepatan Lari 30 Meter

Data Hasil Kelentukan.

Untuk mengetahui Kelentukan pada siswa tersebut, maka digunakan tes pengukuran dengan Tes *Sit and Reach*, adapun tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kelentukan pada siswa. Dalam hal ini hasil pengukuran tes kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh, setelah dilakukan tes tersebut dimana nilai tertinggi dijadikan datanya. Untuk lebihnya maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai Maksimal 26, Minimal 17, Rata-Rata 21 dan Standar Deviasi 3.20, Median 22. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum-nilai

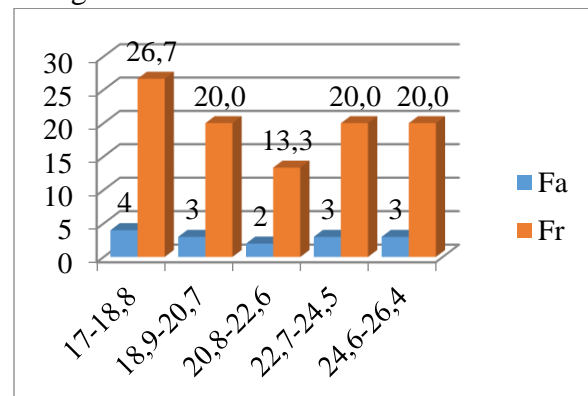
minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel .2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative (%)
1	17-18,8	4	26.7
2	18,9-20,7	3	20.0
3	20,8-22,6	2	13.3
4	22,7-24,5	3	20.0
5	24,6-26,4	3	20.0
Jumlah		15	100

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi Kecepatan Kelentukan pada tabel 2 dari 15 sampel ternyata 4 orang sampel (26.7%) memiliki hasil Kelentukan dengan rentang nilai 17-18.8; kemudian sebanyak 3 orang sampel (20.0%) memiliki Kelentukan dengan rentang nilai 18,9-20,7; selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (13.3%) memiliki Kelentukan dengan rentang nilai 20,8-22,6; kemudian sebanyak 3 orang sampel (20.0%) memiliki Kelentukan rentang nilai 22,7-24,5; kemudian 3 orang sampel (20.0%) memiliki Kelentukan rentang nilai 24,6-26,4. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Kelentukan

Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh

Untuk mengetahui Hasil Lompat Jauh pada siswa tersebut, maka digunakan tes

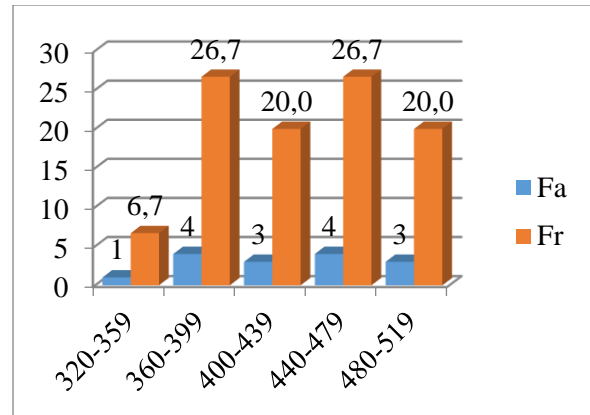
pengukuran dengan meteran, adapun tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur Hasil Lompat Jauh pada Siswa tersebut. Dalam hal ini hasil pengukuran tes Lompat Jauh, setelah dilakukan tes tersebut dimana nilai tertinggi dijadikan datanya. Untuk lebihnya maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai Maksimal 510 Minimal 320 Rata-Rata 422 dan Standar Deviasi 58.33 Median 420, Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum-nilai minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lompat Jauh

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative (%)
1	320-359	1	6.7
2	360-399	4	26.7
3	400-439	3	20.0
4	440-479	4	26.7
5	480-519	3	20.0
Jumlah		15	100

Data Penelitian 05 Maret 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi Hasil Kemampuan Lompat Jauh pada tabel 3 dari 15 sampel ternyata orang sampel (6.6%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan rentang nilai 320-359; kemudian sebanyak 4 orang sampel (26.7) memiliki Hasil Lompat jauh dengan rentang nilai 360-399; selanjutnya sebanyak 3 orang sampel (20,0%) memiliki Hasil Lompat Jauh dengan rentang nilai 400-439; kemudian sebanyak 4 orang sampel (26.7%) memiliki Hasil Lompat Jauh rentang nilai 440-479; kemudian 3 orang sampel (20,00%) memiliki Hasil Lompat Jauh rentang nilai 480-519. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Hasil Lari 100 Meter Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah in:

Tabel 4. Uji Normalitas Data Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Variabel	$L_{observasi}$	L_{tabel}	Keterangan
Kecepatan Lari 30 Meter	0.2033	0.2200	Normal
Kelentukan	0.1673	0.2200	Normal
Kemampuan Lompat jauh	0.105	0.2200	Normal

Data Penelitian 05 Maret 2020

Pada tabel 4. dapat dilihat bahwa data kecepatan lari 30 meter (X_1) diperoleh $L_{observasi} = 0.2033$ dan dari tabel = 0.2200 diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0.2033 < 0.2200$ disimpulkan bahwa data normal. Data hasil Kelentukan (X_2) diperoleh $L_{observasi}$ (0.1673) dan dari L_{tabel} (0.2200). diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0.1673 < 0.2200$ disimpulkan bahwa data normal. dan data Kemampuan Lompat Jauh (Y) diperoleh

$L_{observasi}$ (0.1056) dan dari L_{tabel} (0.2200) diperoleh populasi berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0.1056 < 0.2200$ disimpulkan bahwa data normal.

Hipotesis 1 (Satu): Terdapat Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan r_{hitung} (0.603) $>$ r_{tabel} (0.514), sedangkan t_{hitung} (2.724) $>$ t_{tabel} (1.771). Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_o ditolak dan H_a diterima, yang berarti Hipotesis 1 diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Hipotesis 2 (Dua): Terdapat Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan r_{hitung} (0.687) $>$ r_{tabel} (0,514), sedangkan t_{hitung} (3.405) $>$ t_{tabel} (1,771). Dengan demikian, disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_o ditolak dan H_a diterima, yang berarti Hipotesis 2 diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Tabel .6. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Koefisien Korelasi r_{xy}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
0.687	3.405	1,771	Signifikan

Hipotesis 3 (Tiga): Terdapat Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan yang Signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Dari hasil analisis statistik variabel Kecepatan Lari 30 meter (X_1), Kelentukan (X_2) memiliki hubungan secara bersama-sama (X_{12}) yang signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, di mana hasil analisis Korelasi Ganda 2 (dua) prediktor, data penelitian dapat dilihat bahwa terdapat hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah r_{hitung} (0.712) $>$ r_{tabel} (0,514), berarti secara bersama hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh, dengan F_{hitung} (6.664) $>$ F_{tabel} (3.888), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah demikian hipotesis kerja yang diajukan H_a dapat diterima

Tabel .7. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

Koefisien Korelasi $r_{xy_{12}}$	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
0.712	6.664	3.88	Signifikan

Data Penelitian 05 Maret 2020

Pembahasan

Gerakan lompat jauh untuk mendapatkan hasil yang maksimal, selain keterampilan teknik juga dibutuhkan unsur kondisi fisik,

seperti: kecepatan lari, *power* tungkai, dan kelentukan. Siswa SMP Negeri 2 Rambah yang memiliki kecepatan lari yang baik, dan kelentukan yang baik serta menguasai teknik–teknik dasar dalam lompat jauh, maka siswa tersebut akan menghasilkan kemampuan melompat yang maksimal. Kegiatan penelitian telah dilakukan dan dapat menjawab dari tujuan penelitian yang diajukan, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pengujian korelasi ganda, diperoleh nilai r hitung sebesar 0,712 lebih besar dari nilai r tabel dengan N 15 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,514” ($0,712 > 0,514$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 30 meter dan kelentukan dengan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah. Berdasarkan hasil penelitian, secara teori dijelaskan bahwa kecepatan lari siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan dengan melakukan awalan lari yang cepat maka akan mendapatkan gaya dorongan yang kuat, sehingga badan dapat terdorong kuat kedepan dan akan memberikan pengaruh bagi siswa saat melakukan tolakan dan terhadap hasil jarak lompatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:
Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2

Rambah, dengan nilai r hitung (0.603) maka $r_{x1y} > r_{tabel}$ yaitu ($0.603 > 0.514$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r hitung (0.687) maka $r_{x2y} > r_{tabel}$ yaitu ($0.687 > 0.514$), maka H_0 ditolak H_a diterima.
Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah, dengan nilai r hitung (0.712) maka $r_{x12y} > r_{tabel}$ yaitu ($0.712 > 0.514$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Armade, M. (2016). Hubungan Dan Kontribusi Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT Al Ikhlas Kota Pekanbaru. *Edu Research*, 5(1), 49-58.
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.M. 2015. Tes & Pengukuran Olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hidayat, S. 2014. Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Iskandar, T. 2015. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Punggung, dan Motivasi Belajar pada Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop. *Jurnal Motion*, Vol. 6, No. 2, Hal. 163-173.
- Nusufi, M. 2015. Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP

- dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14, No. 1, Hal. 35-46.
- Putra, R. D. P. 2015. Pengaruh Media Pembelajaran Modifikasi terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume. 03. Nomor. 01. Halaman. 14-19. ISSN : 2338-7981.
- Putra, A. M. (2016). Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola. *Edu Research*, 5(1), 19-28.
- Sinurat. R. 2018. Pengaruh Metode Latihan S-Curve Runs Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau dari Rasio Panjang Telapak Kaki dan Tinggi Badan. *Jurnal Ilmiah Edu Research*. Vol. 7 No. 1 Hal. 49-53.
- Sidik, D, Z. 2017. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sutardi, 2015. Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Power Tungkai Dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Yogyakarta. Skripsi Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Yatno. 2009. Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Terhadap Lari 100 Meter. Skripsi. Palembang. Universitas Negeri Palmbang.
- Wiarso, G. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widana, dkk. 2013. Pengaruh Latihan Plaiometrik dan Fleksibilitas Togok terhadap Prestasi Lompat Jauh pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Negara. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol. 3, No. 1, Hal. 1-12.