



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMPN 3 RAMBAH HILIR,
KABUPATEN ROKAN HULU**

Riyantoni, A^{1,a)}, Putra, M, A², Manurizal, L³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Pasir Pangaraian

^{a)} E-mail : adiriyantoni98@gmail.com

ABSTRACT

The problem of this research starts from observations in the field, it turns out that the ability to jump away is greater. Many factors affect the low ability of Bullet Resistance in students, Worse Running Speed and Leg Length. Running and Long Legs with the Long Jump Ability of Junior High School 3 Students in Rambah Hilir, Rokan Hulu Regency Correlational research type. The study population was 86 students of class VIII, the study sample was 20 students with sample selection using purposive sampling. How to retrieve data using Sports Tests and Measurements for Running Speed using the Sprint Running Test 50 meters Leg Length using Meters (Anthropometry) and for Long Jump Ability using the Athletic Skill Test by performing the procedure of implementing Direct Long Jump. Data analysis techniques use statistics with the Product Moment Correlation formula. There are results between hypotheses between relationships (X1.Y) due to the calculated r_{count} (0.533) > r_{table} (0.444), there is a relationship between (X2.Y) due to the calculated r_{count} (0.596) > r_{table} (0.444), and there is a relationship between hip strength due to the calculated r_{count} (0.654) > r_{tabel} (0.444), it can be combined with everything related to Running and Leg Length with the Long Jump Ability of Junior High School Students 3 of Rambah Hilir in Rokan Hulu Regency. In addition to the eighth grade students of SMP Negeri 3 Rambah Hilir, so the hypothesis (Ho) is 'rejected' and the hypothesis (Ha) is 'accepted'.

Keywords: Running Speed, Limb Length, Long Jump Ability

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan belajar dan mengajar serta menerima dan memberi pelajaran sesuai dengan tingkatan,

jurusan dan sebagainya, yang memiliki unsur pendukung seperti sarana dan prasarana serta sesuai aturan yang berlaku. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses

pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Olahraga adalah proses kegiatan yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kebugaran, rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan tubuh manusia yang berkualitas juga meningkatkan kerjasama. Seperti yang ditegaskan pada Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4 menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Dari uraian diatas artinya olahraga sangat berguna untuk peserta didik karena bisa membuat dan mengembangkan potensi-potensi dalam bidang olahraga. Mata pelajaran olahraga di sekolah disebut dengan Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, selanjutnya terdapat materi tentang atletik. Atletik merupakan olahraga tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Karena gerakan-gerakan di dalam atletik merupakan dasar dari cabang olahraga-olahraga lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, ini semua telah dilakukan dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Nomor lompat sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik merupakan nomor yang sangat menarik untuk dikaji. Cabang lompat dalam

olahraga atletik terdiri dari beberapa cabang diantaranya: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Merujuk pada nomor lompat peneliti ingin mengkaji tentang nomor lompat jauh.

Menurut Tanos (2016: 50) Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Kemudian Bernhard dalam Abbas (2015: 23) menyatakan dalam lompat jauh terdapat empat teknik, terdiri dari teknik awalan, tumpuan, atau tolakan, melayang dan mendarat. Dari keempat teknik tersebut diketahui bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan lari, awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang dan mendarat.

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak loncatan di ukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat.

Selanjutnya Kecepatan sebagai salah satu syarat penting dalam prestasi lompat jauh. Ini dikarenakan kecepatan lari (*sprint*) mempunyai korelasi langsung dengan lompat jauh, dua pertiga lompatan ditentukan oleh kecepatan sipelompat dalam melakukan ancang-ancang dan sepertiga ditentukan tenaga loncat. Menurut Harsono dalam Mardiana (2017: 34) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Widiastuti (2011: 114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam mencapai jarak tertentu. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat peneliti simpulkan bahwa kecepatan lari

adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam menempuh suatu jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Tenaga loncat atau sering disebut *power* juga penting dalam prestasi lompat jauh karena dapat mempengaruhi tolakan serta melayang di udara. Serta pemindahan momentum horizontal menuju vertikal dan pemindahan titik berat tubuh pada saat posisi menolak. Keadaan kondisi fisik, dalam hal ini menggambarkan pada keadaan fisik seorang pelompat, biasanya seseorang yang memiliki tungkai yang panjang akan dapat lebih unggul dibandingkan dengan seseorang yang bertungkai pendek saja.

Menurut Ad'ien (2010: 21) Panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah. Selanjutnya Poerwadarminta dalam Mardiana (2013: 23) mengatakan bahwa dengan tungkai yang panjang umumnya mempunyai langkah yang panjang, dan pada umumnya seseorang yang memiliki langkah yang panjang ia akan memiliki kecepatan lari yang baik pula, karena 2/3 faktor yang dominan terhadap kemampuan lompat jauh ialah kecepatan lari yang dapat menghasilkan dorongan/momentum horizontal tubuh si pelompat untuk dapat memperoleh jangkauan yang maksimal.

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa semakin panjang pengungkit semakin besar pula yang digunakan. Panjang tungkai juga merupakan penunjang kekuatan, karena dengan memiliki tungkai yang panjang maka akan berpengaruh pada saat melakukan lompatan dan akan menghasilkan jangkauan yang maksimal.

Seperti halnya peneliti menggambarkan keadaan pada siswa SMP Negeri 3 Kecamatan Rambah Hilirdan Mengingat di SMPN 3 Rambah Hilir belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan

kecepatan lari (*sprint*) dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh, maka hal ini menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di SMPN 3 Rambah Hilir. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan sekolah khususnya dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jauh siswa. Berdasarkan berbagai uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitan tentang "Hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini menggunakan 3 variabel, terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah Kecepatan Lari (X_1) dan Panjang Tungkai (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan Lompat Jauh (Y). Adapun desain penelitian disajikan, seperti berikut ini.

Sinambela, (2014: 94) mengatakan populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 3 Rambah Hilir yang berjumlah 86 orang.

Tabel. 1. Populasi Peneliti

KELAS	JUMLAH SISWA	JUMLAH SISWI	TOTAL
VIII ^A	13 Siswa	15 Siswi	86 Siswa/i
VIII ^B	14 Siswa	15 Siswi	
VIII ^C	13 Siswa	16 Siswi	

Sinambela, (2014: 95) mengatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini hanya

siswa laki-laki dimana siswa tersebut berjumlah 40 orang namun peneliti hanya mengambil 20 siswa untuk dijadikan sampel, siswa tersebut berusia 15-16 tahun. Oleh sebab itu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2010: 63) *Purposive Sampling* adalah: teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih *representatif*. Adapun pertimbangannya dari awal peneliti hanya akan mengambil 20 sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu.

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 sebagai berikut: Instrumen yang digunakan untuk mengukur Kecepatan Lari menggunakan tes lari 50 meter menurut Widiastuti (2011: 115). Pengukuran terhadap Panjang Tungkai dilakukan menggunakan meteran menurut Adil (2012:20-27) dan untuk mengukur kemampuan Lompat Jauh, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan adalah dengan bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. (Syarifuddin dalam Salahuddin, 2018:32).

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 (X_1) dan Panjang Tungkai (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan Lompat Jauh (Y).

Adapun untuk menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor menggunakan rumus korelasi *Product Moment* oleh Sugiyono (2016: 183) 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:

- Rxy : Angka indeks 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

$$R_{y1.2} = \frac{\sqrt{r^2 y_1 + r^2 y_2 - 2r_{y_1 y_2} r_{12}}}{1 - (r^2 12)}$$

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

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yakni, Kecepatan Lari (X₁) dan Panjang Tungkai (X₂), sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan Lompat Jauh (Y) Siswa SMPN 3 Rambah Hilir. Agar lebih jelas dari masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Data Hasil Kecepatan Lari

Untuk mengetahui Kecepatan Lari pada siswa, maka digunakan tes pengukuran dengan lari *sprint* sejauh 50 meter dimana sampel berjumlah 20 siswa (n = 20) yang bertujuan untuk mengukur Kecepatan Lari. Setelah dilakukan tes, maka diperoleh skor maksimum sebesar 12,94 skor minimum sebesar 8,10 Rata-rata 10,52 dan standar deviasi 1,71. Deskripsi hasil penelitian

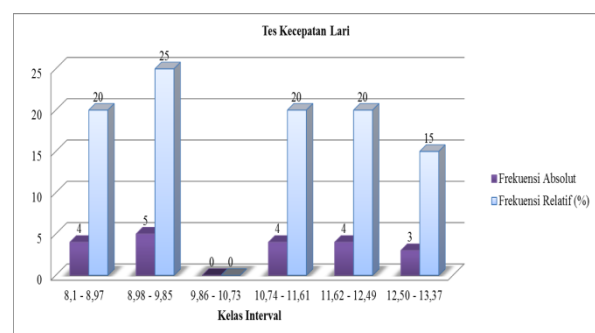
tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	8,1 - 8,97	4	20
2	8,98 - 9,85	5	25
3	9,86 - 10,73	0	0
4	10,74 - 11,61	4	20
5	11,62 - 12,49	4	20
6	12,50 - 13,37	3	15
Jumlah		20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juli 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Kecepatan Lari pada tabel 2 presentasi dari 20 orang ternyata sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki hasil Kecepatan Lari dengan rentang nilai 8,1-8,97, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil Kecepatan Lari dengan rentang nilai 8,98-9,85, tidak ada sama sekali sampel (0%) memiliki hasil Kecepatan Lari dengan rentang nilai 9,86-10,73, sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki hasil Kecepatan Lari dengan rentang nilai 10,74-11,61, sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki hasil Kecepatan Lari 11,62-12,49 dan sebanyak 3 orang sampel (15%) memiliki hasil Kecepatan rentang nilai 12,50-13,37, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Kecepatan Lari

Data Hasil Panjang Tungkai

Untuk mengetahui Panjang Tungkai pada siswa, maka digunakan tes dan pengukuran menggunakan meteran yang bertujuan untuk mengukur panjang tungkai Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten

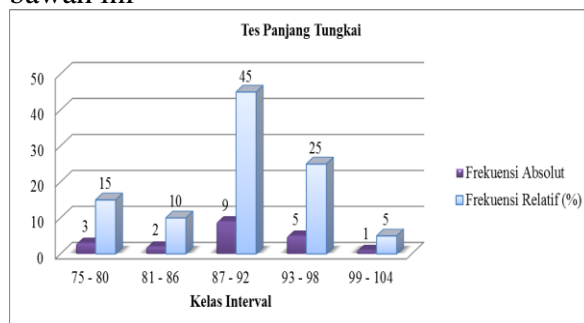
Rokan Hulu. Setelah dilakukan tes, maka diperoleh skor maksimum sebesar 102 cm skor minimum sebesar 75 cm, dengan rata-rata 89,10, standar deviasi atau simpangan baku 7,11. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	75 – 80	3	15
2	81 – 86	2	10
3	87 – 92	9	45
4	93 – 98	5	25
5	99 – 104	1	5
Jumlah		20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Pengukuran Panjang Tungkai pada tabel 4.2, prestasi dari 20 orang sebanyak 3 orang sampel (15%) memiliki hasil Panjang Tungkai dengan rentang nilai 75-80cm, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil Panjang Tungkai dengan rentang nilai 81-86 cm, sebanyak 9 orang sampel (45%) memiliki hasil Panjang Tungkai dengan rentang nilai 87-92 cm, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil Panjang Tungkai dengan rentang nilai 93-98 cm dan 1 orang sampel (5%) memiliki Panjang Tungkai dengan rentang nilai 99-104. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini



Gambar 2. Histogram Panjang Tungkai

Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh

Untuk mengetahui hasil Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, maka digunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes

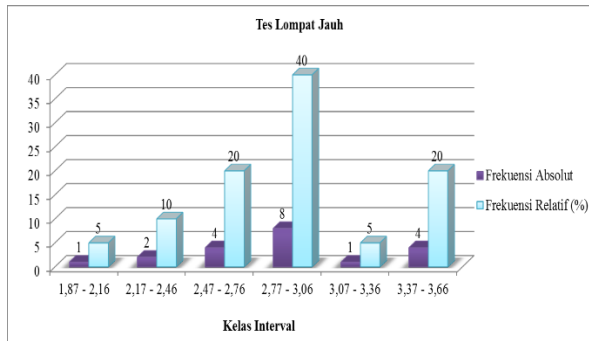
Lompat Jauh yang tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh lompatan siswa tersebut. Setelah dilakukan tes dengan melakukan tiga kali percobaan, maka diambil angka yang paling tinggi dan diperoleh hasil jumlah angka sebagai berikut: nilai tertinggi (*max*) hasil Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu adalah 3,52 cm detikdan terendah (*min*) adalah 1,87 cm, dengan rata-rata 2,89, standar deviasi atau simpangan baku 0,44. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lompat Jauh

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	1,87 - 2,16	1	5
2	2,17 - 2,46	2	10
3	2,47 - 2,76	4	20
4	2,77 - 3,06	8	40
5	3,07 - 3,36	1	5
6	3,37 - 3,66	4	20
Jumlah		20	100

Sumber: Pengolahan Data Juli 2020

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Lompat Jauh pada tabel 4.3, kemampuan 20 orang sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan rentang nilai 1,87-2,16 meter, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan rentang nilai 2,17-2,46 meter, sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan rentang nilai 2,47-2,76 meter, sebanyak 8 orang sampel (40%) memiliki hasil Lompat Jauh dengan rentang nilai 2,77-3,06, 1 orang sampel (5%) memiliki 1 orang sampel (5%) memiliki hasil Lompat Jauh 3,07-3,36 dan 4 orang sampel (20%) memiliki Lompat Jauh 3,37-3,66. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Kemampuan Lompat Jauh

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Kecepatan Lari, Panjang Tungkai dan Lompat Jauh

Variabel	N	L _{observasi}	L _{tabel}	Ket
Kecepatan Lari	20	0,1485	0,1900	Normal
Panjang Tungkai	20	0,1179	0,1900	Normal
Lompat Jauh	20	0,1020	0,1900	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juli 2020

Pada tabel 5. dapat dilihat bahwa data Kecepatan Lari (X_1) diperoleh $L_{observasi} = 0,1485$ dan dari $L_{tabel} = 0,1900$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0,1582 < 0,2200$ disimpulkan bahwa data normal. Data hasil Panjang Tungkai (X_2) diperoleh $L_{observasi} (0,1179)$ dan dari $L_{tabel} (0,1900)$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0,1179 < 0,1900$ disimpulkan bahwa data normal. dan data kemampuan servis atas (Y) diperoleh $L_{observasi} (0,1020)$ dan dari $L_{tabel} (0,1900)$ diperoleh populasi berdistribusi normal sebab $L_{observasi} < L_{tabel}$ atau $0,1020 < 0,1900$ disimpulkan bahwa data normal.

Hipotesis 1 (Satu): Kecepatan Lari Memberikan Hubungan yang Signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0,533) > r_{tabel} (0,444)$, sedangkan $t_{hitung} (2,671) > t_{tabel} (1,734)$, dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_0 ditolak dan

H_a diterima, yang berarti hipotesis satu diterima, yaitu terdapat hubungan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh

Koefisien Korelasi r_{x_1y}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
0,533	2,671	1,734	Signifikan

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juli 2020

Hipotesis 2 (Dua): Panjang Tungkai Memberikan Hubungan yang Signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0,596) > r_{tabel} (0,444)$, sedangkan $t_{hitung} (3,152) > t_{tabel} (1,734)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis satu diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh

Koefisien Korelasi r_{x_2y}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
0,596	3,152	1,734	Signifikan

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juli 2020

Hipotesis 3 (Tiga): Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai Memberikan Hubungan yang Signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Dari hasil analisis statistik variabel Kecepatan Lari (X_1), Panjang Tungkai (X_2) memiliki hubungan secara bersama-sama ($X_1 X_2$) yang signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh di mana hasil analisis Korelasi

Ganda 2 (dua) prediktor, data penelitian dapat dilihat bahwa terdapat hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh dengan $r_{hitung} (0,654) > r_{tabel} (0,444)$, berarti secara bersama hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh searah, dengan $F_{hitung} (6,336) > F_{tabel} (3,59)$, artinya terdapat hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan H_a dapat diterima. Rangkuman analisis hasil uji keberartian untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Koefisien Korelasi r_{xy12}	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
0,654	6,63	3,59	Signifikan

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juli 2020

PEMBAHASAN

1. Hipotesis (1) X_1 Y

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0,533) > r_{tabel} (0,444)$, sedangkan $t_{hitung} (2,671) > t_{tabel} (1,734)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis satu diterima, yaitu terdapat Hubungan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

2. Hipotesis (2) X_2 Y

Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0,596) > r_{tabel} (0,444)$, sedangkan $t_{hitung} (3,152) > t_{tabel} (1,734)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat Hubungan Panjang Tungkai dengan

Kemampuan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

3. Hipotesis (3) X_1 X_2 Y

Dari hasil analisis statistik variabel Kecepatan Lari (X_1), Panjang Tungkai (X_2) memiliki kontribusi secara bersama-sama (X_1X_2) yang signifikan dengan Kemampuan Lompat Jauh, di mana hasil analisis Korelasi Ganda 2 (dua) prediktor, data penelitian dapat dilihat bahwa terdapat Hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh sebesar $r_{hitung} (0,654) > r_{tabel} (0,444)$, berarti secara bersama-sama Hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat searah, dengan $f_{hitung} (6,63) > f_{tabel} (3,59)$, artinya terdapat Hubungan Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Dengan nilai $r_{hitung} (0,533)$, maka $r_{xy1} > r_{tabel}$ yaitu $(0,533 > 0,444)$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis satu diterima.
2. Terdapat hubungan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Dengan nilai $r_{hitung} (0,596)$, maka $r_{xy2} > r_{tabel}$ yaitu $(0,596 > 0,444)$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Terdapat hubungan Kecepatan Laridan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Dengan nilai r_{hitung} (0,654), maka $r_{x1.x2.y} > r_{tabel}$ yaitu ($0,654 > 0,444$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan Kecepatan Laridan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N 3 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah: hendaknya memberikan ruang dan waktu bagi guru penjas untuk lebih mengintensifkan proses pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa, dan tidak menekan guru penjas agar pembelajaran penjas menghasilkan prestasi tinggi dalam bidang olahraga, dalam hal ini lompat jauh. Disamping itu, sekolah hendaknya melengkapi sarana dan prasarana olahraga agar pembelajaran dapat mencapai tujuan yang diharapkan.
2. Bagi Guru Penjas: Hendaknya dalam mengajar lompat jauh terlebih dahulu menekankan pada kecepatan lari dan panjang tungkai, sebab kecepatan dan panjang tungkai mempengaruhi hasil lompatan.
3. Bagi Siswa: Apabila guru penjas memberikan pembelajaran mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan guru.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Apabila hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi, sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, I. (2015). *Hubungan Motivasi, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai*

Dengan Hasil Lompat Jauh. Jurnal Sport Pedagogy: Program Pascasarjana Unsyiah, 5(1).

Ad'dien, H. (2010). *Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Frekuensi Langkah Kaki Dengan Kecepatan Lari 50 Meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unm*. Competitor, 1, 21-28.

Adil, A. (2012). *Hubungan Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres No. 132 Buttale'leng Kabupaten Jeneponto*.

Mardiana, M. (2017). *Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sma Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone*. Jikap Pgsd: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan, 1(2), 128-140.

Salahuddin, M. (2018). *Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Luwuk*. Jurnal Pendidikan Glasser, 2(2), 30-40.

Sinambela, L. P. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.

Tanos, C. M., Moningka, M., & Rumampuk, J. F. (2016). *Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X Sma Negeri 9 Binsus Manado*. Jkk (Jurnal Kedokteran Klinik), 1(1), 49-54.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4.