



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH SISWA PUTRA KELAS V SDN 013 SUKAMAJU
KECAMATAN SINGINGI HILIR**

JURNAL

Oleh

**KASRAWATI
1405166638**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

RUNNING SPEED CORELATION WITH LONG JUMP RESULT ON MALE STUDENTS OF SDN 013 SUKAMAJU DISTRICT OF SINGINGI HILIR

Kasrawati¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
kasrawati1974@gmail.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, The problem in this research is the result of long jump student still has not said to be good, it is suspected because of the running speed 60 meters. Then, this study aims to determine there is a corelation the running speed 60 meters with long jump results of male students class V SDN 013 Sukamaju Singingi Hilir District. The research sample of the entire population as many as 14 people male students Class V SDN 013 Sukamaju Singingi Hilir district. Data obtained from tests running 60 meters and long jump. This type of research is a correlational study to look at the corelational between two or more variables. In this study, the research data that has been collected and analyzed and then that becomes the variable X is running speed 60 meters and into a variable Y is the long jump results. From the calculation results can be seen that large correlation value of the escape velocity of 60 meters with the results of the long jump male student class V SDN 013 Sukamaju District of Singingi Hilir is 0.435 or r value calculated at 0.662 At the table of values (Product Moment) (5%) of = 0532, or $0.662 > 0532$ this means $r_{count} > r_{table}$. Criteria for hypothesis testing H_0 accepted if t is smaller than t_{table} , but the results of the calculations show that ($t > t_{table}$) or $3:06 > 1.782$, thus the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) that "there has speed ran 60 meters with the results of the long jump male student class V SDN 013 Sukamaju Singingi Hilir District. "accepted.

Keywords : *Running Speed 60 meters, Long Jump*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA SDN 013 SUKAMAJU KECAMATAN SINGINGI HILIR

Kasrawati¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
kasrawati1974@gmail.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Masalah dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh siswa masih masih belum dikatakan baik, hal ini diduga karena faktor kecepatan lari 60 meter. Kemudian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Sampel penelitian ini dari seluruh populasi sebanyak 14 orang Siswa putra Kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Data diperoleh dari tes lari 60 meter dan lompat jauh. Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional untuk melihat hubungan antar dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis kemudian yang menjadi variabel X adalah Kecepatan Lari 60 Meter dan yang menjadi variabel Y adalah Hasil Lompat Jauh. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir adalah 0,435 atau nilai r_{hitung} sebesar 0,662 Pada tabel nilai (Product Moment) (5%) sebesar $r_{tabel} = 0.532$, atau $0,662 > 0.532$ hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$. Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , namun hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $3.06 > 1.782$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “ terdapat hubungan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir.” diterima.

Kata kunci: *Kecepatan lari 60 meter, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Olahraga yang dilakukan adalah formal dengan tujuan mencapai sasaran pendidikan nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran umum dan pembelajaran khusus yang cukup jelas. Ketiga, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit. Olahraga dengan tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit. Olahraga dengan tujuan tersebut dikenal dengan nama olahraga rehabilitasi. Kegiatan olahraga ini dilakukan oleh orang yang menderita sakit atau oleh orang yang telah sembuh dari sakit untuk pemulihan dengan pengawasan dari petugas tertentu (dokter) atau instruktur olahraga. Keempat, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya. Dengan prestasi atlet mendapatkan imbalan jasa berupa materi atau penghargaan. Olahraga dengan tujuan ini dalam proses memerlukan dukungan atau syarat-syarat tertentu (Sajoto, 1995: 1).

Syarat atau faktor yang diperlukan untuk mencapai prestasi optimal meliputi (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara (M. Sajoto, 1995:7).

Dalam pembinaan cabang olahraga atletik sebaiknya faktor-faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet, karena faktor tersebut merupakan dasar utama untuk keberhasilan dalam pembinaan atlet meraih prestasi maksimal, misalnya dalam cabang olahraga lari. Lari merupakan pengembangan dari berjalan, dan mempunyai sifat khusus. Sifat-sifat tersebut antara lain, pada suatu saat kaki tidak kontak dengan tanah, atau tidak terjadi tumpuan pada tanah, saat ini dikenal dengan saat melayang menyebabkan badan dalam keadaan kurang stabil. Tisnowati tamat (2002 : 2.75)

Dalam pengembangan fisik maupun mental anak didik dapat dilakukan dengan pembinaan olahraga seperti atletik. Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat.

Gerakan lompat merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia dan lazim dilaksanakan, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak

selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk mengatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak.

Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Untuk itu sebaiknya jika seseorang yang ingin menggeluti bidang olahraga ini sangat dituntut sekali minat dan perhatiannya karena tanpa itu semua maka kegiatan apapun yang dilakukannya akan terasa sangat membebani dan tidak akan pernah membuahkan prestasi yang memuaskan.

Berdasarkan pengamatan penulis lakukan pada Siswa Putra Kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir dijumpai bahwa kemampuan lompat jauh di SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir tidak memuaskan terutama pada siswa putra Kelas V, hal itu terlihat ketika siswa melakukan lompatan hasilnya tidak jauh dari papan tolakan dan tidak sampai target yang ditentukan yaitu 3 meter. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya kecepatan dalam berlari, kemudian *power* otot tungkai juga masih lemah terlihat ketika pada saat melakukan lompat jauh siswa dalam melakukan tolakan masih terlihat kurang optimal, selanjutnya koordinasi gerak, kelenturan siswa juga masih belum begitu bisa dikatakan baik terlihat siswa siswa masih kaku dalam melakukan lompat jauh.

Dari beberapa factor tersebut peneliti hanya melihat pada elemen kecepatan lari karena disana kelemahan yang berarti bagi siswa SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir, oleh Karen itu peneliti berniat tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 60 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir”.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan disebut ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk melakukan cabang-cabang olahraga yang lainnya.

Suwarjo, dkk (2007:7) menyatakan bahwa lari cepat disebut juga dengan lari sprint. Lari cepat sangat membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Start pada lari cepat menggunakan start jongkok. Kemampuan siswa dalam lari cepat akan ditingkatkan melalui metode komando. Hal ini diperkuat oleh Supandi (1992:24) bahwa proses pembelajaran dalam metode ini sepenuhnya di dominasi guru.

Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Sprint atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana

peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari cepat atau sprint. Menurut Tinsowati Tamat (2001: 2.29) pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama. Namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh, maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Sedangkan yang dimaksud dengan perbedaan atau pembagian jarak dalam nomor lari adalah lari jarak pendek (100 – 400 meter), lari menengah (800 – 1500 meter), lari jauh (5000 meter atau lebih). Lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam sprint ada tiga hal yaitu start, gerakan sprint, dan finish.

Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk mengatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh

Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju. Menurut informasi yang diperoleh dari internet olahraga lompat jauh adalah salah satu daripada acara Olimpik pada Yunani Purba. Seseorang atlet akan memegang beban pada kedua-dua tangan yang dipanggil halteres. Beban ini akan dilayangkan ke hadapan seiring apabila atlet melompat untuk menambah momentum dan dibaling ke belakang apabila berada di udara untuk menolak ke hadapan. Paling dingati dalam acara purba adalah seorang lelaki dipanggil Chionis di mana pada Olimpik 656 SM mencatatkan lompatan sejauh 7 m 5 cm. Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa olahraga lompat jauh telah ada sejak lama. Olahraga tersebut telah berkembang hingga saat ini, dan merupakan salah satu olah raga yang diikutsertakan dalam olimpiade. Olahraga lompat jauh ini termasuk bagian dari cabang atletik.

METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 1998:273). Penelitian ini dilaksanakan di SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Berdasarkan data yang ada dilapangan jumlah siswa putra yang ada berjumlah 14 orang. Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah total *sampling*. Total *sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh populasi yang ada (Sugiyono, 2010:95), Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah sampel sebanyak 14 orang

Siswa putra Kelas V SDN 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Sedangkan data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran kecepatan lari 60 meter dan hasil tes lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir

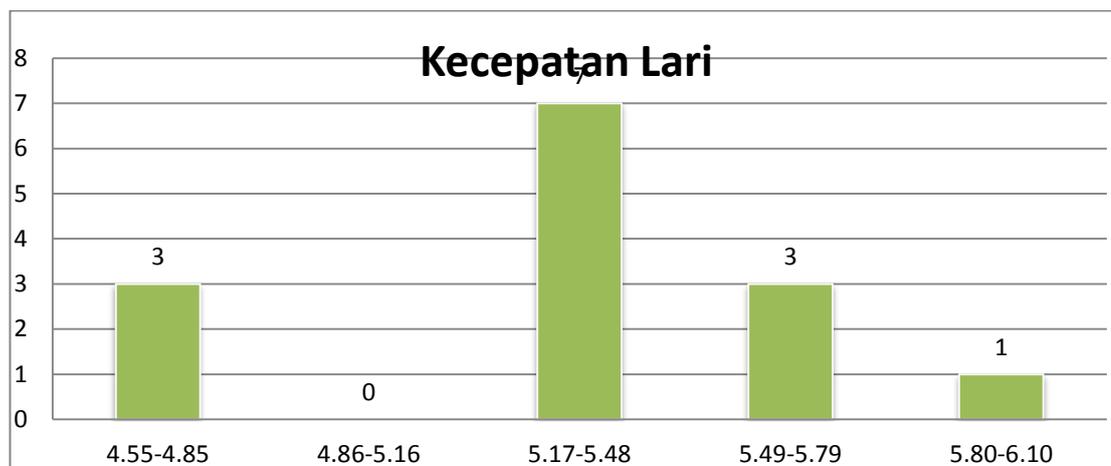
Setelah melakukan pengukuran Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0.30. Pada kelas pertama dengan rentang 4.55-4.85 ada 3 orang dengan presentase 21.43%, pada kelas kedua dengan rentang 4.86-5.16 tidak ada siswa dalam interval ini, pada kelas ketiga dengan rentang 5.17-5.48 ada 7 orang atau pada pesentase 50.00%, pada kelas keempat dengan rentang 5.49-5.79 ada 3 orang atau presentase 21.43%. pada kelas kelima dengan rentang 5.80-6.10 ada 1 orang atau presentase 7.14% Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Kemudian dari data pengukuran Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 6.00, nilai terendah adalah 4.55, nilai mean (rata-rata) adalah 5, nilai median (nilai tengah) adalah 5.31 dan nilai modus (nilai yang sering muncul) adalah 5.36, serta nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 0.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi T Score Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	4.55 - 4.85	3	21.43%
2	4.86 - 5.16	0	0.00%
3	5.17 - 5.48	7	50.00%
4	5.49 - 5.79	3	21.43%
5	5.80 - 6.10	1	7.14%
Jumlah		14	100%

Data yang tertuang pada tabel 1 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir

2. Hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir

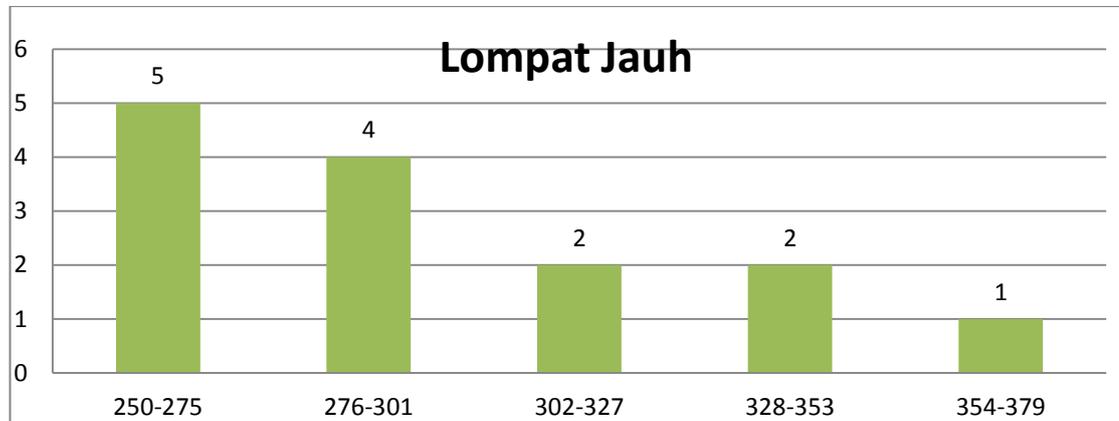
Kemudian dari data pengukuran Hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 371, nilai terendah adalah 250, nilai mean (rata-rata) adalah 296, nilai median (nilai tengah) adalah 295 dan nilai modus (nilai yang sering muncul) adalah 298 serta nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 38.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi T Score Hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	250 - 275	5	35.71%
2	276 - 301	4	28.6%
3	302 - 327	2	14.29%
4	328 - 353	2	14.29%
5	354 - 379	1	7.14%
Jumlah		14	100%

Setelah melakukan pengukuran Hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 25. Pada kelas pertama dengan rentang 250-275 ada 5 orang atau dengan presentase 35.71 %, pada kelas kedua dengan rentang 276-301 ada 4 orang atau dengan presentase 28.6% , pada kelas ketiga dengan rentang 302-327 ada 2 orang atau dengan presentase 14.29%, pada kelas keempat dengan rentang 328-353 ada 2 orang atau dengan presentase 14.29%. pada kelas keempat dengan rentang 354-379 ada 1 orang atau dengan presentase 7.14% Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Data yang tertuang pada tabel 2 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir

B. Pernyataan Analisis

Dalam penelitian uji kenormalan data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistik parametrik (dalam hal ini adalah analisis regresi). Berkaitan dengan pengujian kenormalan data ini digunakan uji Liliefors, apabila diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data kecepatan lari 60 meter = Lo_{Max} 0,131 dan data hasil lompat jauh = Lo_{Max} 0,127 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,227. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $Lo_{max} < L_{tabel}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir adalah 0,662 atau nilai r_{hitung} sebesar 0,662 Pada tabel nilai (*Product Moment*) (5%) sebesar = 0.532, atau 0,662 > 0.532 hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui

$t_{hitung} = 3.06$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk=n-2=14-2=12$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1.782.

Kriteria pengujian hipotesis H_0 diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , namun hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $3.06 > 1.782$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “terdapat hubungan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir.” diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir Hal ini ditunjukkan dari hasil diuji keberartiannya menggunakan distribusi t diperoleh t_{hitung} 3.06 yang lebih besar dari nilai probabilitas $\alpha = 0.05$, sebesar 1.782 yang berarti signifikan.

Pada penelitian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Kecepatan Lari 60 Meter dan yang menjadi variabel Y adalah Hasil Lompat Jauh. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $Y = -53.15 + 66.24 X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X sebesar 66.24 diikuti pula oleh variabel Y sebesar -53.15. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 12.20 Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%) = 4.60$, atau $12.20 > 4.60$ hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Semakin baik kecepatan lari 60 meter seseorang, maka semakin baik pula hasil lompatan yang dihasilkan dalam olahraga lompat jauh. Kecepatan lari dalam berlari merupakan aspek pendukung pada olahraga lompat jauh. Perlunya latihan secara terprogram dalam olahraga lompat jauh yang dapat diitikberatkan pada teknik dasar dan kecepatan dalam berlari. Dalam cabang olahraga lompat jauh kecepatan menentukan keberhasilan dalam menentukan hasil lompatan yang jauh.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra Kelas V SD Negeri 013 Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir adalah 0,435 atau nilai r_{hitung} sebesar 0,662 Pada tabel nilai (*Product Moment*) (5%) sebesar $r = 0.532$, atau $0,662 > 0.532$ hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut : Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, karena tidak mungkin olahraga dapat menjadi jenjang karir berikutnya. Kepada guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada pemain agar kemampuan pemain dalam olahraga dapat meningkat. Kepada guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada pemain khususnya bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Suwarjo, 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Kelas V Sekolah Dasar*. Jakarta. Erlangga.
- Tamat, Tisnowati .2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. UT.