



**HUBUNGAN HASIL LARI 40 YARD DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH SISWA KELAS VIII SMPN 2 KECAMATAN SENTAJO RAYA**

JURNAL

Oleh

**DISLAGANA FARCE
1405166605**

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

40 YARD DASH RESULTS CORELATION WITH LONG JUMP ABILITY ON CLAS VIII STUDENTS OF SMPN 2 SENTAJO RAYA DISTRICT

Dislagana Farce¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
dislagana@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRACT, The problem in this research is the result of the long jump which is owned by the students of class VIII SMPN 2 Sentajo Raya district. This problem is suspected because of the 40 yard dash speed of the students. The purpose of this study was to prove whether there is a corelation 40 yard dash results with the long jump ability on class VIII students of SMPN 2 Sentajo Raya district. The method used is the correlation method-method used to determine the degree of correlation between the different variables. The population in this study were students of class VIII SMPN 2 Sentajo Raya district, which amounted to 18 people. The sample selection using total sampling technique thus the sample in this study were students of class VIII SMPN 2 Sentajo Raya district namely 18 people. Analysis of data using correlation and regression analysis. Before testing the hypothesis to test hypotheses and analysis requirements for linearity test regression line by F test using a significance level of 5%. Obtained Fcount = 0.83 > F table = 4:41, and the regression equation is $Y = 16.75 + 0.83x$. Furthermore, to test the truth of the correlation between variables X and Y then tested the significance of using the formula t test of significance. The calculation of the results $t = 2.79$, while table = 1,746. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) that "the presence of a significant correlation between 40 yard dash results and Long Jump Ability on class VIII students of SMPN 2 Sentajo Raya district" is received, the value of r count of 0572.

Keywords : *40 Yard Dash, Long Jump*

HUBUNGAN HASIL LARI 40 YARD DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SISWA KELAS VIII SMPN 2 KECAMATAN SENTAJO RAYA

Dislagana Farce¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
dislagana@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil lompat jauh yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMPN 2 Kecamatan Sentajo Raya. Permasalahan ini diduga karena faktor kecepatan lari 40 yard yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah terdapat hubungan hasil lari 40 yard dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 2 Kecamatan Sentajo Raya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional yaitu suatu metode yang digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Kecamatan Sentajo Raya, yang berjumlah 18 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Kecamatan Sentajo Raya yaitu 18 orang. Analisis data menggunakan analisis korelasi dan regresi. Sebelum uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis dan untuk uji linearitas garis regresi dengan uji F dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Didapat $F_{hitung} = 0.83 > F_{tabel} = 4.41$, dan persamaan regresinya adalah $Y = 16.75 + 0.83X$. Selanjutnya untuk menguji keberartian korelasi antara variabel X dan variabel Y maka dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan rumus signifikansi uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.79$, sedangkan $t_{tabel} = 1.746$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu "terdapatnya hubungan yang signifikan antara Hasil Lari 60 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 2 Kecamatan Sentajo Raya" diterima, dengan nilai r hitung sebesar 0.572.

Kata kunci: *Lari 40 Yard, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Sebagaimana kita ketahui atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menembak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajah Belanda. Pada saat itu yang mendapat kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Menurut Tamsir Riyadi, nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Sejak diadakan Olimpiade kuno tahun 776 SM.

Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan jaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi dibidang atletik dan khususnya. Lompat jauh mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan-pemecahan rekor, baik untuk tingkat Nasional, Asean maupun dunia. Pada kejuaraan Asia tahun 1995, baru ada putra Indonesia yang mampu melompat sejauh 7,86 m, yaitu atas nama Agus Reza Irawan. Dengan begitu, di kawasan Asia Tenggara dan Asia kita masih tertinggal, apalagi dibandingkan dengan rekor dunia. Untuk meningkatkan prestasi dibidang atletik, Indonesia melakukan pembinaan secara intensif yang terbukti dengan adanya Pelatnas untuk jangka panjang. Hal ini didukung pula dengan sering diadakannya perlombaan atletik di tingkat daerah maupun tingkat nasional, yang dimaksudkan untuk lebih merangsang atlet-atlet Indonesia berprestasi lebih baik. Selain dari usaha-usaha tersebut, tentunya masih banyak lagi usaha-usaha yang harus ditempuh untuk mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu dengan terus ditingkatkan pembibitan dan pembinaan yang lebih baik dan berkesinambungan, serta penelitian ilmiah. Karena dengan penelitian ilmiah faktor-faktor yang dapat mendukung terhadap pencapaian prestasi dapat dianalisa secara seksama sehingga mampu memberikan andil dalam penyusunan program.

Unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut) serta tenaga lompat. Menurut U. Jonath, E. Haag dan Krampel bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi lompat jauh adalah: 1.) Keterbiasaan, 2.) Bakat, 3.) Kondisi tubuh seperti tenaga loncat, perasaan irama, daya reaksi, kemudahan gerak dan kecekatan, 4.) Penguasaan tehnik, antara lain awalan atau ancang-Ancang, tumpuan, tolakan, melayang saat di udara, pendaratan.

Faktor lainnya yang merupakan faktor yang penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga adalah : 1). Kelincahan

(*Agility*) kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 2). Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 3). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 4). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif Sajoto (1995: 9)

Pendapat-pendapat para ahli tersebut tidak harus kita terima begitu saja, namun perlu kita adakan pengajian lebih lanjut untuk benar-benar mengetahui secara pasti sumbangan dari unsur-unsur yang telah dikemukakan tadi. Sehingga dengan begitu akan membantu kita/pelatih dalam penyusunan program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit-bibit atlet.

Berdasarkan pengamatan pada siswa SMPN 2 Sentajo Raya pada olahraga lompat jauh masih belum seluruh siswa mencapai target, dan juga pada saat ikut serta dalam pertandingan antar sekolah di kabupaten. Selain terlihat siswa masih belum dapat menghasilkan lompatan yang baik. Rendahnya lompat jauh siswa ini dikarenakan juga kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti materi pelajaran lompat jauh, meskipun ada sebagian siswa yang berhasil menguasai teknik lompat jauh dan menghasilkan lompatan yang cukup memuaskan.

Adapun kondisi fisik yang mempengaruhi lompat jauh adalah Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 2). Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 3). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 4). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif Sajoto (1995: 9) selanjutnya factor sarana dan prasarana yang kurang juga menjadi permasalahan yang penting.

Dari hasil pengamatan peneliti menduga adanya hubungan yang cukup signifikan antara kecepatan berlari dengan kemampuan lompat jauh. Dalam hal ini penulis juga menduga bahwa seorang sprinter yang baik juga adalah seorang pelompat jauh yang baik juga. Karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Hasil Lari 40 yard dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sentajo Raya”.

Pada olahraga Atletik terdapat beberapa jenis perlombaan lari, yaitu lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. lari cepat dilakukan dengan mengikuti lintasan dengan jarak lintasan 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari cepat (sprint) membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Seorang pelari cepat biasanya disebut dengan sprinter

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa lari cepat (sprint) merupakan salah satu nomor lari pada olahraga Atletik. Lari cepat dilakukan dengan menggandakan kecepatan yang tinggi mulai dari selepas start, dalam lintasan, dan finish. Pada lari jarak pendek dimulai dengan start jongkok. Dan dari jaraknya, lari cepat menempuh jarak yang pendek yaitu 100, 200, dan 400 m. Sehubungan dengan penelitian ini, maka lari cepat untuk kelas VIII SMPN 2 Sentajo Raya adalah berjarak 40 yard. Kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. Sifat motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas: (1) tenaga otot, (2) Koordinasi, (3) viskositas otot, (4) panjang tungkai, (5) kecepatan reaksi, (6) kecepatan kontraksi, (7) ciri antropometris, dan (8) stamina an aerob umum (Jonath, Haag dan Krampel, 1987).

Lompat jauh gaya jongkok merupakan olahraga yang sering di perlombakan dalam ajang olimpiade Nasional maupun Internasional. Dalam pertandingannya yang diselenggarakan di tiap tahunnya memberikan efek positif pada masyarakat luas tentang gambaran aktifitas manusia yang menyehatkan. Menurut A. Widya (2004 : 65) yang menyatakan bahwa 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.

Lompat jauh adalah salah satu dari nomor pada cabang olahraga atletik diawali dengan lari awalan dan diakhiri dengan, lompatan pada balok tumpuan yang bertujuan untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin. Menurut Kosasih Engkos (1993) Tujuan lompat jauh gaya jongkok adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat dan unsur-unsur berikut :

- 1) Awalan
Untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 meter atau 50 meter.
- 2) Tolakan
Menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan).
- 3) Sikap Badan di Udara
Badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang.
- 4) Sikap Mendarat
Pelompat harus mengusahakan jatuh atau mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai badan atau tangan kebelakang, karena dapat merugikan.

Menurut Gery A. Carr (2003:135) gaya-gaya dalam lompat jauh merupakan pola gerakan yang digunakan oleh siswa saat melayang di udara. Masing-masing teknik digunakan untuk menindak balas rotasi ke depan yang tidak diinginkan pada saat bertolak (*take off*). 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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variable ini. (Arikunto, 2006:273). Penelitian ini bertempat di SMPN 2 Sentajo Raya. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 2 Sentajo Raya . Berdasarkan data dilapangan jumlah siswa yang terdapat di Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sentajo Raya adalah 40 orang, dengan demikian jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang yang terdiri dari 18 ssiwa putra dan 22 siswa putri. Dalam penelitian ini agar homogennya data penelitian maka sampel yang diambil khusus Siswa putra Kelas VIII SMPN 2 Sentajo Raya dengan jumlah 18 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari pengukuran lari 40 yard dan lompat jauh gaya jongkok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Lari 40 Yard (Variabel X) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya

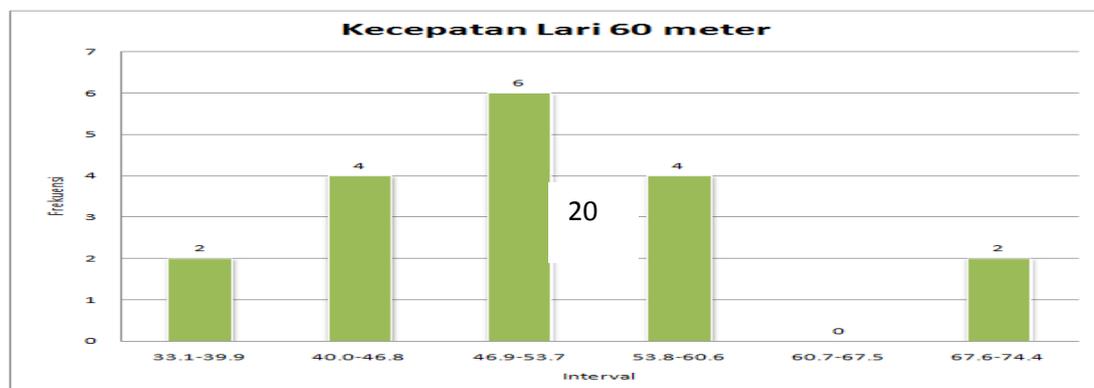
Pengukuran dilakukan untuk mengetahui hasil lari 40 Yard Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya . Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa nilai hasil lari 40 Yard pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya adalah 68.21 dan hasil lari 40 Yard terendah adalah 33.15. Mean (rata-rata) hasil lari 40 Yard adalah 50. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 50.29 dengan modus (nilai yang sering muncul) 51.79. Standar Deviasinya (SD) adalah 10 (Penghitungan terlampir). Lebih jelas tentang tes hasil lari 40 Yard dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi data hasil lari 40 Yard pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	33.1 - 39.9	2	11.11%
2	40.0 - 46.8	4	22.22%
3	46.9 - 53.7	6	33.33%
4	53.8 - 60.6	4	22.22%
5	60.7 - 67.5	0	0.00%
6	67.6 - 74.4	2	11.11%
Jumlah		18	100%

Sumber : Data Olahsan Penelitian 2016

Data yang tertuang pada tabel 1 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data hasil lari 40 Yard pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya

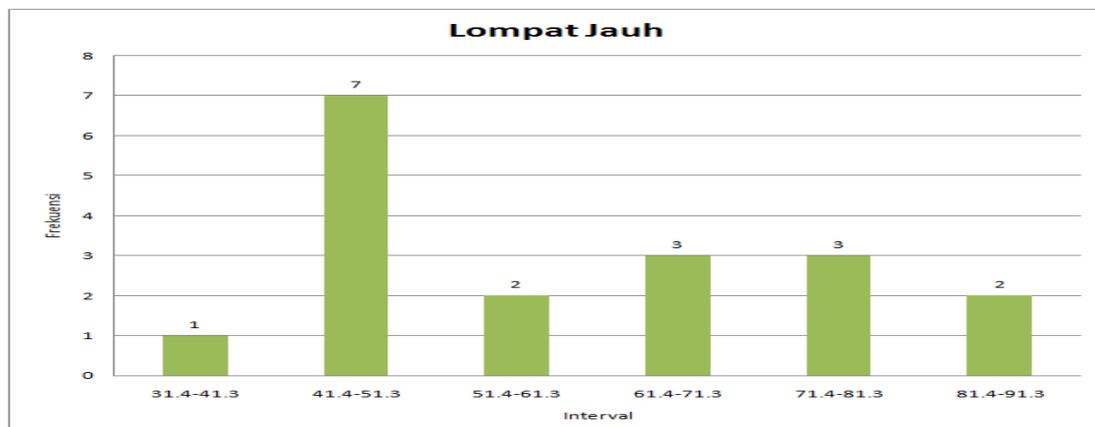
2. Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya

Lebih jelas tentang kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya Dari tabel 5 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi adalah 82.43, nilai terendah 31.43, mean (rata-rata) = 58.3, median (nilai tengah) = 53.93, modus (nilai yang sering muncul) = tidak ada, standar deviasi (SD) = 14.5 (Penghitungan terlampir).dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data kemampuan lompat jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.4 - 41.3	1	5.56%
2	41.4 - 51.3	7	38.89%
3	51.4 - 61.3	2	11.11%
4	61.4 - 71.3	3	16.67%
5	71.4 - 81.3	3	16.67%
6	81.4 - 91.3	2	11.11%
Jumlah		18	100%

Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data kemampuan lompat jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya

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 40 Yard = $L_{O_{Max}}$ 0,089 dan data kemampuan lompat jauh = $L_{O_{Max}}$ 0,152 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,200. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $L_{O_{max}} < L_{tabel}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara hasil lari 40 Yard dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya adalah 0,630. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat kontribusi hasil lari 40 Yard dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya dimana didapati $r_{hitung} = 0.572$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0.468$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0.572 > 0.468$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada kontribusi yang signifikan antara hasil lari 40 Yard dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya .

Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.79$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk=n-2=18-2=16$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1.746. Kriteria pengujian diterima H_0 jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “Terdapatnya hubungan yang berarti antara hasil lari 40 Yard dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya ” diterima (Penghitungan terlampir).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapat tingkat korelasi (r_{hitung}) sebesar 0,572 dan termasuk kategori cukup. Oleh sebab itu maka hipotesis H_0 yaitu tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara Hubungan Hasil Lari 40 Yard dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya ditolak. Sementara hipotesis H_a yaitu terdapatnya Hubungan Hasil Lari 40 Yard dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya diterima. Oleh sebab itu dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil lari 40 Yard dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya .

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah hasil lari 40 Yard dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $y = 16.75+0.83x$ persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X diikuti pula oleh variabel Y sebesar 16.75. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 0.83. Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%)(1,18) = 4.41$, atau $7.78 > 4.41$. Hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh yang perlu mendapat perhatian antara lain:

1. Latihan teknik yaitu menekankan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat menguasai kecepatan langkah, kelincahan, dan menguasai semua lapangan serta dapat merubah gerakan yang banyak memerlukan tenaga dan sukar dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis.
2. Latihan stamina guna menghasilkan energi dan gerakan yang baik pada saat melakukan lompatan dalam olahraga lompat jauh.
3. Latihan mental yang lebih menjurus ke arah pembentukan semangat, serta kemampuan menghadapi frustrasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan hasil lari 40 Yard dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya. Hal ini ditunjukkan dari hasil diuji keberartiannya menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} yang lebih besar dari nilai probabilitas $\alpha = 0.05$, atau dengan t_{tabel} yang berarti signifikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hasil lari 40 Yard mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya. Semakin baik hubungan hasil lari 40 Yard seseorang, maka kemampuan lompat jauh semakin baik pula hasil lompatan yang dihasilkan. Lari 40 Yard merupakan salah satu cabang atletik yang merupakan faktor penting yang mempengaruhi gerak pada saat berlari pada olahraga lompat jauh. Dalam hal ini faktor kecepatan yang mempengaruhi seberapa jauh hasil lompatan pada olahraga lompat jauh. Dapat disimpulkan semakin baik hasil kecepatan lari 40 Yard seseorang maka akan semakin jauh lompatan yang diraihinya atau semakin baik juga hasil lompat jauh seseorang..

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seluruh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara hasil lari 40 Yard terhadap kemampuan lompat jauh, didapat $r = 0,572$ termasuk kategori cukup. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2,79$, sedangkan $t_{tabel} = 1,746$. Jadi $t_{hitung} = 2,79 > t_{tabel} = 1,746$, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil lari 40 Yard dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sentajo Raya.

Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah : Kepada siswa , agar lebih dapat melatih olahraga lompat jauh secara terprogram dengan pembinaan dengan pengawasan yang lebih baik. Kepada pelatih atau guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada pemain agar kemampuan pemain dalam olahraga dapat meningkat. Kepada pelatih atau guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga lompat jauh agar proses dalam latihan didapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya Djumadir Mochamad (2004), *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta, RajaGrasindo Persada.
- Gery A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres.
- Sajoto.1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize