



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT
JAUH PADA SISWA PUTERA KELAS XI JURUSAN ILMU
PENGETAHUAN SOSIAL SMAN 1 SEDINGINAN
KECAMATAN TANAH PUTIH**

JURNAL

Oleh

**IRMA SURYANI
1405166536**

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

**60 METER SPEED RUNNING CORELATION WITH LONG
JUMP RESULT ON MALE STUDENTS CLAS XI
MAJORING SOCIAL SCIENCE SMAN 1 SEDINGINAN
TANAH PUTIH DISTRICT**

Irma Suryani¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Aref Vai., S.Pd., M.Pd³
yani_irma@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², arifnisa@ymail.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, Background problem in this research is the low long jump results being owned by the male student of class XI majoring in social science. KKM determined from only a couple of students who achieve it. The problem is evident from observations of researchers at the time learnin proces at the school, it is suspected because of the running speed owned by the students. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corelation with a running speed of 60 meter with long jump results male students of class XI majoring in social science. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As the independent variable (X) is a running speed of 60 meters, while the dependent variable (Y) is the long jump. This research data obtained from the test run 60 meters and long jump test. The sample in this study is the mael students of class XI majoring in social science a total of 11 people (purposive sampling). Based on the research results can be concluded as follows: corelation variable X with variable Y obtained rhitung = 0,63 > rtabel = 0.602, then there is a corelation between variables X with variables tested Y. Where significance include the distribution of t, means thitung > ttabel (2.43 > 1.83) therefore Ho rejected and Ha accepted. Conclusion The hypothesis is accepted at significance level $\alpha = 0:05$ in other words there is a significant correlation between the speed to run 60 meters and long jump results male students in class XI Majoring IPS SMAN 1 Sedinginan Tanah Putih District.

Keywords : *Speed Runngin 60 M, Long Jump*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTERA KELAS XI JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL SMAN 1 SEDINGINAN KECAMATAN TANAH PUTIH

Irma Suryani¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Aref Vai, M.Pd³
yani_irma@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gamil.com², arifnisa@ymail.com³

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

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil lompat jauh yang dimiliki oleh siswa putera kelas XI jurusan IPS. Dari KKM yang ditentukan hanya beberapa dari siswa yang mencapainya.. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pembelajaran disekolah, hal ini diduga karena faktor kecepatan lari yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa kelas XI jurusan IPS. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah kecepatan lari 60 meter, sedangkan variabel terikat (Y) adalah lompat jauh. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes lari 60 meter dan tes lompat jauh. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas XI jurusan IPS yang berjumlah 11 orang (*purposive sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,63 > r_{tabel} = 0,602$, maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dimana keberartiannya diuji dengan distribusi t, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,43 > 1,83$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial SMAN 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih.

Kata kunci: *Kecepatan Lari 60 Meter, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalamnya permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal, kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih disiplin, lebih berkesadaran nasional, lebih kuat jiwa dan raga, membina kemerdekaan bangsa dan pembangunan negara.

Pendidikan jasmani dan olahraga dengan kurikulum yang lebih terarah dan diberikan dengan benar merupakan suatu bentuk pendidikan yang unik dan akan dapat menyumbangkan citra manusia Indonesia yang utuh. Salah satu bentuk materi pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah adalah atletik. Pendidikan jasmani mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang selaras dan keseimbangan. Oleh karena itu pendidikan jasmani disekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut seperti pemenuhan minat untuk gerak, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani, membantu merehabilitas kelainan gerak pada usia dini dan menghindari rasa kebosanan, membantu menanamkan rasa disiplin, kerja sama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya serta menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar.

Melalui pembelajaran atletik di sekolah ini diharapkan akan terbentuk manusia Indonesia yang memiliki sifat-sifat yang positif dan mampu menangkal diri dari pengaruh-pengaruh yang negatif. Hal ini sesuai dengan tujuan akhir dari pendidikan jasmani dan olahraga yakni sebagai wadah unik pemyempurnaan, dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang lebih dan sifat yang mulia, hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.

Atletik merupakan cabang olahraga yang sangat penting, karena mengandung gerakan-gerakan dasar semua cabang olahraga seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dalam rangka kegiatan olahraga ini bukan saja bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportifitas atau fair play), disiplin, pantang menyerah, semangat ksatria, saling menghormati dan percaya diri sendiri.

Menurut Asep Kurnia Nenggala (2006), Atletik adalah aktifitas jasmani yang berisi gerak alami manusia seperti jalan, lari, lompat, dan tolak atau lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* atau *thlon* yang berarti perlombaan, pertandingan, pengulatan atau sesuatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *athleta/athlet*. (Djumidar: 2006 :1.3).

Gerakan dalam olahraga atletik merupakan gerakan dasar yang dilakukan manusia, misalnya : jalan, lari, lompat, dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia maka gerakan-gerakan tadi berubah menjadi satu kegiatan atau aktifitas yang diperlombakan dan dipergunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Salah satu nomor atletik yang menjadi pembahasan di sekolah adalah lompat jauh. Balesteros dalam Adang,dkk. (2001:117) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak, hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat (Muhajir,2003: 97).

Keseluruhan gerak dalam lompat jauh dibagi ke dalam beberapa tahap yaitu tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap pendaratan. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik seorang atlet harus mampu melakukan semua tahap-tahap tersebut dengan maksimal yang dimulai dari tahap awal hingga tahap pendaratan. Benhard (1986:45) membagi unsure – unsure dasar bagi suatu restasi pada pelompat jauh adalah sebagai berikut : 1) factor – factor kondisi : terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan. 2) factor – factor : ancang – ancang. Persiapan loncat dan perindahan, fase melayang dan pendaratan.

Diantara factor-faktor tersebut yang mempengaruhi adalah kecepatan lari. Kecepatan lari sangat dibutuhkan untuk mendapatkan kekuatan yang maksimal pada waktu tolakan (take off) dan tubuh dapat melayang selama mungkin di udara sehingga akan menghasilkan lompatan yang baik. Karena prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki seorang pelompat yang baik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan teknik.

Apabila lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang baik, maka hasil lompatannya akan baik pula. Keberhasilan seorang pelompat menghasilkan jarak lompatan yang baik ia harus mampu melakukan semua tahap-tahap lompat jauh terutama tahap awalan yaitu berlari dengan cepat yang akan mempengaruhi tahap tolakan dan tahap selanjutnya semaksimal mungkin, karena tiap-tiap tahap saling berkaitan dan saling mempengaruhi.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih menemukan bahwa kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih ini masih kurang. Hal ini dilihat pada hasil lompatan banyak siswa belum mencapai target yang diberikan oleh guru di sekolah dimana target adalah 3.5 meter. Permasalahan ini diduga karena rendahnya elemen kondisi fisik siswa seperti : kekuatan otot tungkai, ketepatan, kelenturan, koordinasi, kecepatan lari dan juga masih banyak factor-faktor yang liannya.

Berdasarkan uraian peneliti menduga permasalahan ini dikarenakan salah satu elemen kondisi fisik siswa yaitu kecepatan lari. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan permasalahan tersebut dengan judul : Hubungan Kecepatan Lari 60 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemampuan tercepat. Di tinjau dari system gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu (Bompa dalam ismaryati, 2006 : 57). Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan dalam menempuh jarak. Bompa dalam ismaryati (2006 :57) juga menyatakan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga. Menurut Jonath et. Al. dalam ismaryati (2006 : 57) di dalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakan.

Jadi dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem syaraf dan perangkat otot yang dilakukan secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan menempuh jarak dalam waktu yang cepat.

Lompat jauh adalah satu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas, kedepan dalam upaya membawa titik gerak badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Aip syaripudin, 1992 : 62). Sedangkan menurut (Asep Kurnia Nenggala, 2006 : 38) lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari titik tertentu ke titik lain untuk memperoleh jarak lompatan paling jauh, diawali dengan satu tumpuan dan diakhiri dengan gerakan mendarat menggunakan kedua kaki atau anggota tubuh lainnya secara baik dan terkontrol.

Balesteros (1979) dalam Adang,dkk. (2001:117) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak, hasil dari kedua gaya parabola titik gravitasi.

Jadi lompat jauh adalah suatu gerakan memindahkan tubuh dari titik tertentu ke titik lain dengan berlari menentukan secepat-cepatnya dan melakukan tolakan guna mendapatkan jarak lompatan. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu

ke titik lainya dengan cara berlari-lari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat (Muhajir, 2006 : 41)

Lompat jauh membutuhkan kecepatan lari dan kekuatan otot kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang jauh maka pelompat harus memahami unsure-unsur pokok lompatan jauh diantaranya sebagai berikut: 1). Dapat membangkitkan daya momentum. 2). Dapat memindahkan momentum yang horizontal ke vartikal 3). Dapat mempersatukan gaya-gaya tersebut dengan tenaga badan saat tolakan 4). Dapat menggunakan titik berat badan dengan efisien

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa kelas XI Jurusan IPS Sman 1 Sedinginan. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMAN 1 Sedinginan, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas XI Jurusan IPS yang berjumlah 11 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran lari 60 meter dan tes lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Kecepatan lari 60 meter Dengan Hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 11 orang siswa yang merupakan sampel dari SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih 2015/2016.

Adapun untuk mendapatkan data variable X sebagai variable bebas dilakukan dengan menggunakan tes *lari 60 meter*. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang variabel Y sebagai variable terikat dilakukan dengan menggunakan tes *lompat jauh*. Berikut ini di uraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

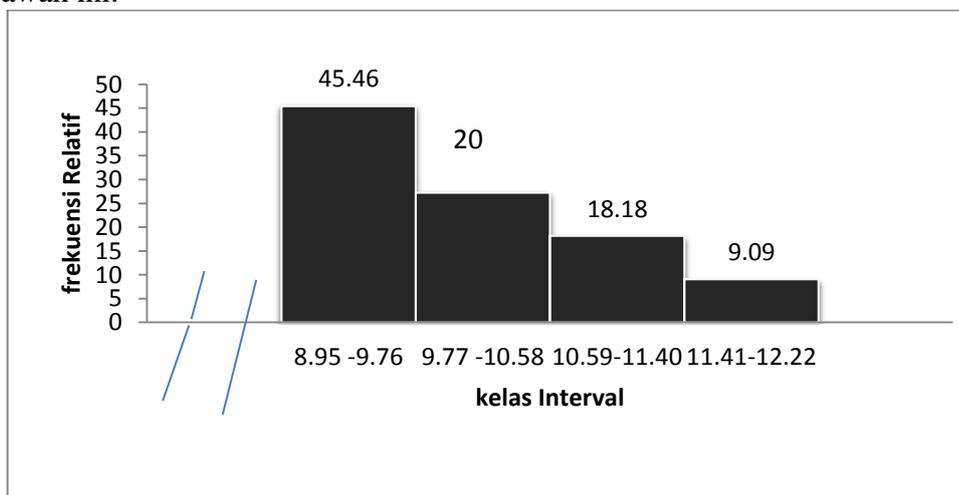
1. Kecepatan lari 60 meter

Penelitian kecepatan lari 60 meter ini menggunakan tes lari 60 meter dari 11 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 8.95 detik,dan data terendah 12,23 detik,rata-rata 10.09, standar deviasi 0.5. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi *kecepatan lari 60 meter*

NO	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8,95 - 9,76	5	45,46 %
2	9,77 - 10,58	3	27,27 %
3	10,59 - 11,40	2	18,8 %
4	11,41 - 12,22	1	9,09 %
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 11 sampel, ternyata 5 orang sampel = (45.46%) dengan rentang nilai 8.95 – 9.76, kemudian 3 orang sampel = (27,27%) dengan rentang nilai 9.77 – 10.58, kemudian 2 orang sampel = (18,8 %) dengan rentang nilai 10.59 – 11.40, kemudian 1 orang sampel = (9,09%) dengan rentang nilai 11.41 – 12.22. Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah ini.

Gambar 1. Histogram Data Hasil Tes *kecepatan*

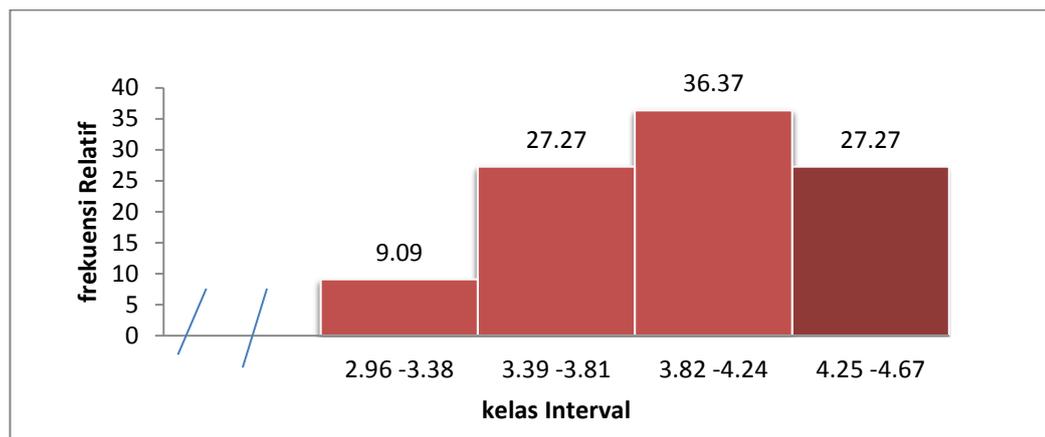
2. Kemampuan Lompat Jauh

Berikut ini di uraikan dari data hasil *lompat jauh* dari 11 orang sampel dimana nilai tertinggi 4.46, nilai terendah 2.96, rata-rata 3.93 dan nilai standar deviasi 2,55, untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini

Tabel 2 . Distribusi frekuensi *lompat jauh (y)*

NO	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2.96 – 3,38	1	9,09%
2	3.39 – 3.81	3	27,27%
3	3.82 – 4.24	4	36,37%
4	4.25 – 4.67	3	27,27%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 11 sampel, ternyata 1 orang sampel = (9,09%) dengan rentang nilai 2.96 – 3.38 kemudian 3 orang sampel = (27,27%) dengan rentang nilai 3.39 – 3.81, kemudian 4 orang sampel = (36,37 %) dengan rentang nilai 3.82 – 4.24, kemudian 3 orang sampel = (27,27%) dengan rentang nilai 4.25 – 4.67 Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes *lompat jauh*

B. Pengujian persyaratan Analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum di lambangkan $L_{o\ maks}$, dimana nilai $L_{o\ maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari distribusi normal.(Ritonga, 2007:63). Untuk lebih jelasnya dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas hubungan *kecepatan lari 60 meter dengan lompat jauh*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X	0,174	0.249	Normal
Y	0,148	0.249	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel X = 0,174 dan L_{0Maks} variabel Y= 0,148 dimana L_{tabel} diperoleh 0,249 ($\alpha = 0,05$), dengan demikian $L_{0Maks} = 0,174 < L_{tabel} = 0,249$ pada variabel X dan $L_{0Maks} = 0,148 < L_{tabel} = 0,249$ pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data **X** dan **Y** berdistribusi normal.

C. Penguji Hipotesis

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara

kecepatan (X) dengan hasil *lompat jauh* (Y) pada siswa putra kelas XI A Jurusan Ilmu Pengetahuan Social SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih tahun ajaran 2015/2016. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,63 > r_{tabel} = 0,602$ dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan dapat t hitung sebesar 2.43 berarti $t_{hitung} > t_{table} (1,83)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

H_a : terdapat hubungan yang berarti antara *kecepatan* yang signifikan dengan hasil *lompat jauh* pada siswa putra kelas XI A Jurusan Ilmu Pengetahuan Social SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih

H_0 : tidak terdapat hubungan yang berarti antara *kecepatan* yang signifikan dengan hasil *lompat jauh* pada siswa putra kelas XI A Jurusan Ilmu Pengetahuan Social SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih
Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,5$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh (Y)

D . Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat hubungan kecepatan lari 60 meter (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswa putra kelas XI A Jurusan Ilmu Pengetahuan Social SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih. $r_{hitung} = 0,63$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Alasannya sederhana adalah saat berlari kecepatan memegang peran yang sangat penting, selain juga ada factor lain yang memengaruhinya tentunya seperti teknik, daya tolakan, power tungkai, kelenturan dan lain sebagainya.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara kecepatan dengan hasil *lompat jauh*. Hal ini menggambarkan bahwa hasil *lompat jauh* dipengaruhi oleh factor *kecepatan lari* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi hasil lompatan yang maksimal pula. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI A Jurusan Ilmu Pengetahuan Social SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistic penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,63 > r_{tabel} = 0,602$, maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dimana keberartiannya diuji dengan distribusi t, berarti $t_{hitung} > t_{tabel} (2,43 > 1,83)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut : Kepada guru olahraga agar memperhatikan kemampuan berlari siswa untuk dilatih secara lebih baik lagi. Karena kemampuan berlari dengan cepat sebagai modal awal untuk memperoleh gaya dorong yang kuat pada papan tumpu, sehingga menghasilkan daya ledak yang besar dan hasil lompatan dapat jauh. Bagi siswa putra kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial SMAN 1 Sedinginan Kecamatan Tanah Putih agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi saat mengikuti latihan di sekolah. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *lompat jauh* sehingga dapat member manfaat bagi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Djumidar A. Widya, Mochamad, 2004. *Belajar Berlatih Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT Intan pariwisata.
- A. Carr, Gerry. 1991. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Nossek, Yosef, 1982. *Teori Umum Dan Latihan*. Lagos : PAN African Press
- Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademis Presindo
- Jarver, Jess, 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga
- Lutan Rusli, dkk.. (2005) *Manusia dan Olahraga :Bandung:* ITB dan IKIP Bandung
- Syarifuddin, Aip, 1992. *Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Bernhard Gunter, 1993, *Atletik Prinsip dasar Latihan Loncat Tinggi, jauh, jangkit dan loncat galah* , semarang, Dahara Prize
- PASI (1986) *Peraturan Perlombaan atletik*, Jakarta, enka Parahiyangan Depertemen