HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V SDN 001 TERATAK KECAMATAN RUMBIO JAYA

JURNAL

Oleh

ERMIATI
1405166594

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

SPEED CORRELATION WITH THE LONG JUMP WITH RESULT SQUAT STYLE OF STUDENT IN CLASS V OF SDN 001 TERATAK RUMBIO JAYA DISTRICT

Ermiati[1], Drs. Saripin, M.Kes AIFO[2], Kristi Agust, M.Pd[3]
ermiati@yahoo.com[1] saripin_pjkr@yahoo.com[2] , kristi.agust@yahoo.com3

PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINNING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

Abstract : Based on the researcher's of male student in class V of SDN 001 Teratak Rumbio Jaya District, research found while student do run start was not optimal. The purpose of this research is to see the correlation betweeen long jump result with squat style of student in class V of SDn 001 Teratak. Population in this research used male students in class V of SDN 001 Teratak amount 50 people, 22 male students and 28 female students. Based on population that is so large the researchers set the partially of population is used as a sample. The research sample as many as 15 people. Research instrument used speed and long jump test. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : for X variable and Y variable which shows, r_{hitung} 0,296<r_{tabel} 0,433 Shows that there is no correlation of espeed with the result of long jump with squat style of male students in class V of SDN 001 Teratak Rumbio Jaya district. for X variable and Y variable which shows, r_{hitung} 0,524<r_{tabel} 0,381 Shows that there is correlation of espeed with the result of long jump with squat style of female student in class V of SDN 001 Teratak Rumbio Jaya District.

***Key word** : speed, long jump, squat style*

HUBUNGAN KECEPATAN DDENGAN HASIL LOMPAT JAUHGAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN 001 TERARAK KECAMATAN RUMBIO JAYA

Ermiati[1], Drs. Saripin, M.Kes AIFO[2], Kristi Agust, M.Pd[3]
ermiati@yahoo.com[1] saripin_pjkr@yahoo.com[2] , kristi.agust@yahoo.com3

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

Abstrak: Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya, bahwa lompat jauh siswa masih sangat kurang, hal ini terlihat pada saat pembelajaran lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. yang terdiri atas 50 siswa, 22 putra dan 28 putri. Sampel penelitian ini adalahsiswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian ini adalah Tes kecepatan dan Tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistiK penelitian maka disimpulkan bahwa: Untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,296< r_{tabel} = 0,433, dengan demikian Ha ditolak. Artinya hipotesis ditolak pada taraf signifikan α =0.05 dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya, Untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,524> r_{tabel} = 0,381, dengan demikian Ha diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan α =0.05 dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putri kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya.

Kata kunci: Kecepatan, Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang dapat dijumpai dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani.Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Didalam UU RI No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2007 betujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Satu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan rekreasi. Kedua adalah mereka melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani. Keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran atau prestasi tertentu (Mochamad Sajoto, 1988 :10). Akan tetapi didalam penelitian in iolahraga yang dibahas adalah olahraga didalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan di Indonesia.

Didalam dunia pendidikan olahraga dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan prinsip-prinsip kebiasaan hidup sehat, dengan cara mempunyai pengalaman pribadi dalam mengembangkan suatu tingkat kesegaran yang tinggiyang mungkin mengarah pada keinginan untuk menopang tingkat kesadaran ini, mempertingginya atau memulihkan dan menurunkannya kembali. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai pesan proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Agar mencapai sasaran yang sudah dijelaskan diatas, 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 berdisiplin, lebih berkesadaran Nasional, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan Negara, dengan kata lainolahraga merupakan salahsatuunsur pembinaan bangsa dan pembangunan negara (Engkos Kosasih, 1993 : 3).

Pendidikan di Indonesia merupakan suatu bentuk atau proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena sangat mempunyai peranan yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup sehat dan bugar. Serta menciptakan prestasi-prestasi dari event-event olahraga yang bergengsi di dunia diantaranya yaitu Atletik.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah dan lompat jangkit. Salah satu yang dijarkan di sekolah yang masuk pada kurikulum adalah lompat jauh.

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama dikotak pasir sesudah melompat (Munasifah, 2008:10). dalam lompat jauh sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dengan adanya kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan.Pada nomor lompat jauh ini harus memiliki intensitas yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat serta pelaksanaan gerakannya. Untuk itu kondisi fisik yang harus dibutuhkan dalam atletik khususnya pada nomor lompat jauh adalah kecepatan dan juga termasuk kondisi fisik yang lainnya, agar dapat melakukan lompatan sejauh/semaksimal mungkin.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah kecepatan, daya ledak, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, (Sajoto, 1995:8).

Latihan kondisi fisik dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang sempurna dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan anggota tubuh lainnya. Dalam pelaksanaan lompat jauh para ilmuan telah menciptakan berbagai teknik lompat jauh diantaranya yaitu gaya jongkok. Teknik gaya jongkok ini berguna untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin secara optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya, bahwa lompat jauh siswa masih sangat kurang, hal ini terlihat pada saat pembelajaran lompat jauh. Kekurang siswa terletak pada saat melakukan take off, kebanyakkan ragu untuk melompat, sehingga hasilnya kurang maksimal. Kemudian pada saat lari kurang adanya kecepatan maksimal, sehingga pelaksanaan lompat jauhpun menjadi kurang maksimal.Untuk itu penulis perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga lompat jauh yang berjudul: "Hubungan kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa Putrakelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya**".**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya Waktu penelitian inidilaksankan pada tanggal 4 mei 2016. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan yaitu untuk

menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan – hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat. (Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. yang terdiri atas 50 siswa, 22 putra dan 28 putri. Jadi populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang.Sampel penelitian ini adalahsiswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya sebanyak 15 orang. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel, dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang, maka sampel yang akan digunakan 20-25% dari keseluruhan populasi.sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang.

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang sudah ditentukan, yaitu angka-angka dari hasil tes kecepatan dengan hasil lompat jauh dan kemudian melihat siapa diantaranya yang berhasil melompat sajauh mungkin dan mendarat pada wilayah yang telah ditentukan tanpa di diskualifikasi.Sumber data diambil dari populasi dan sampel yaitu siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya.Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:Tes kecepatan (Ismaryati,2008:58) dan Tes lompat jauh gaya jongkok.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini membahas tentang hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 50 orang siswa yang merupakan sampel dari SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya yaitu 22 siswa putra dan 28 sisiwa putri.

Adapun untuk mendapatkan data variable X sebagai variable bebas dilakukan dengan menggunakan teslari 50 yard. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang variabel Y sebagai variable terikat dilakukan dengan menggunakan tes lompat jauh gaja jongkok.Berikut ini di uraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat,yaitu sebagai berikut :

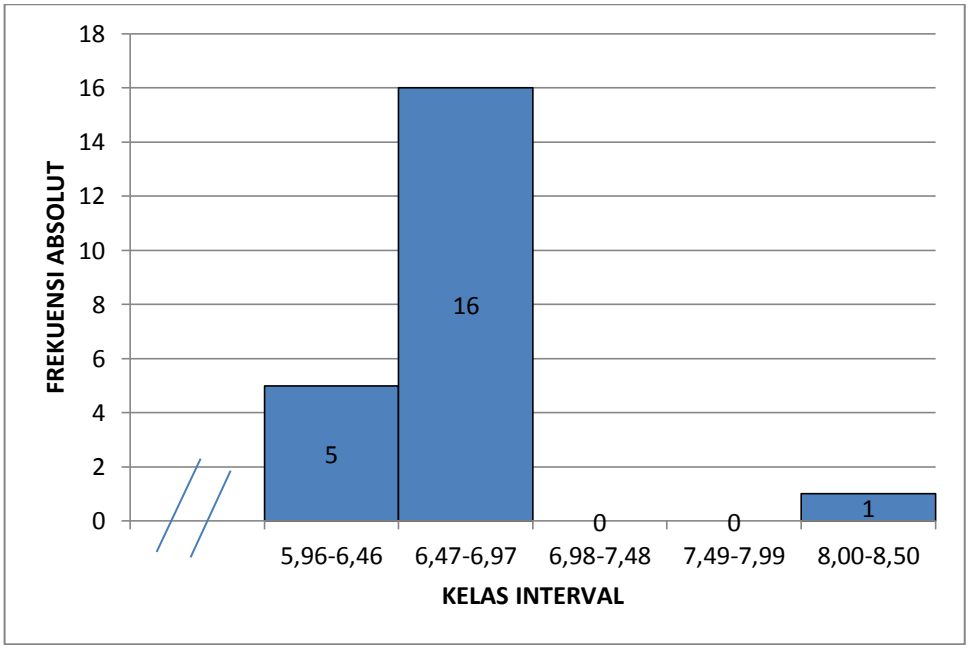
1. Kecepatan Lari Siswa Putra

Penelitian kecepatan lari ini menggunakan tes lari 50 yard dari 22 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 5,96 detik,dan data terendah 8,33 detik, rata-rata 7,495 dan standar deviasi 0,73. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan lari 50 yard

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
5,96-6,46	5	22,73
6,47-6,97	16	72,72
6,98-7,48	0	0
7,49-7,99	0	0
8,00-8,50	1	4,54
Jumlah	22	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 22 sampel, ternyata 5 orang sampel (22,73%) dengan rentang nilai 5,96-6,46, kemudian 16 orang sampel (72,72%) dengan rentang nilai 6,47–6.97, kemudian 1 orang sampel (4,54 %) dengan rentang nilai 8,00-8,50, sedangkan untuk rentangan 6,98-7,48 dan 7,49-7,99 tidak ada.. Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan Lari Siswa Putra

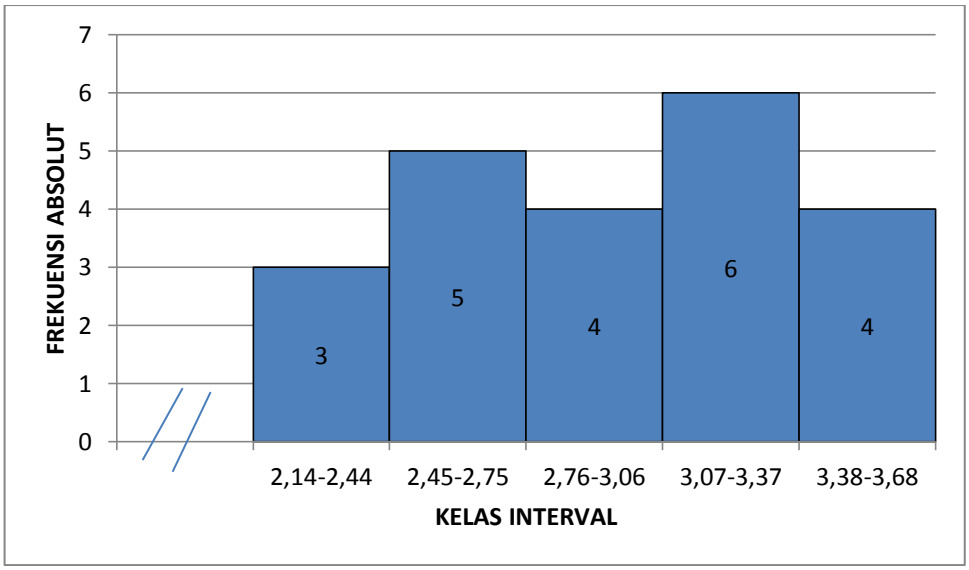
2. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa Putra

Berikut ini di uraikan dari data hasil lomat jauhdari 22 orang sampel dimana nilai tertinggi 3,62, nilai terendah 2,14, rata-rata 2,94 dan nilai standar deviasi 0.45, untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel2 . Distribusi frekuensi lompat jauh (y)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
2,14-2,44	3	13,64
2,45-2,75	5	22,73
2,76-3,06	4	18,18
3,07-3,37	6	27,27
3,38-3,68	4	18,18
Jumlah	22	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 22 sampel, ternyata 3 orang sampel (13,64%) dengan rentang nilai 2,14-2,44, kemudian 5 orang sampel (22,73%) dengan rentang nilai 2,45-2,75, kemudian 4 orang sampel(18,18%) dengan rentang nilai 2,76-3,06, kemudian 6 orang sampel (27,27%) dengan rentang nilai 3,07-3,37 dan4 orang sampel (18,18%) dengan rentang nilai3,38-3,68. Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Putra

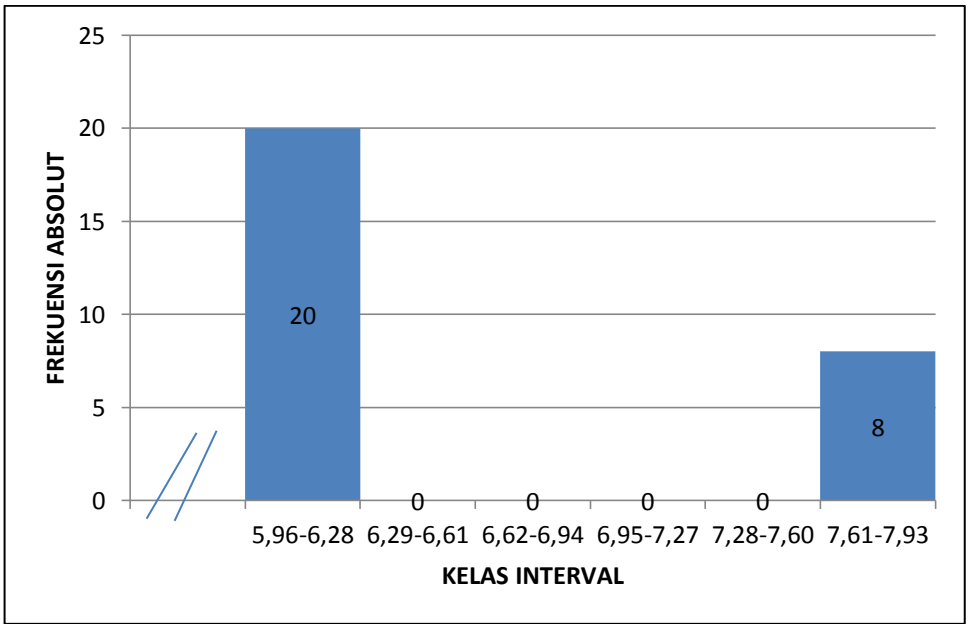
3. Kecepatan Lari Siswa Putri

Penelitian kecepatan lari ini menggunakan tes lari 50 yard dari 28 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 5,96 detik,dan data terendah 7,85 detik, rata-rata 6,61 dan standar deviasi 0,80. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecepatan lari 50 yard

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
5,96-6,28	20	71,43
6,29-6,61	0	0
6,62-6,94	0	0
6,95-7,27	0	0
7,28-7,60	0	0
7,61-7,93	8	28,57
Jumlah	28	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 28 sampel, ternyata 20 orang sampel (71,43%) dengan rentang nilai 5,96-6,28, kemudian 8 orang sampel (28,57%) dengan rentang nilai 7,61–7,93 kelas interval yang lain tidak ada. Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 3. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan Lari Siswa Putri

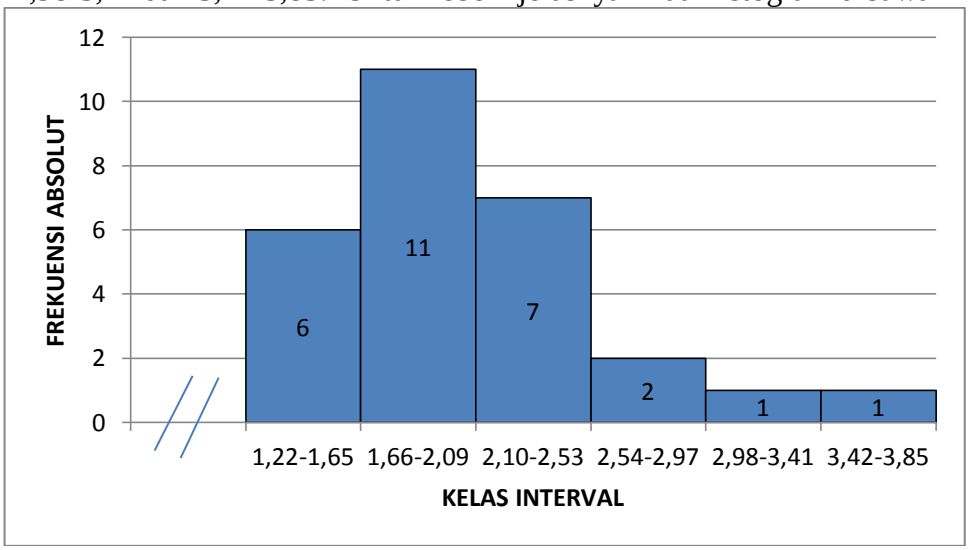
3. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa Putri

Berikut ini di uraikan dari data hasil lomat jauhdari 28 orang sampel dimana nilai tertinggi 3,80, nilai terendah 1,22, rata-rata 2,04 dan nilai standar deviasi 0.53, untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel4 . Distribusi frekuensi lompat jauh (y)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1,22-1,65	6	21,43
1,66-2,09	11	39,29
2,10-2,53	7	25
2,54-2,97	2	7,14
2,98-3,41	1	3,57
3,42-3,85	1	3,57
Jumlah	28	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 28 sampel, ternyata 6 orang sampel (21,43%) dengan rentang nilai 1,22-1,65, kemudian 11 orang sampel (39,29%) dengan rentang nilai 1,66-2,09, kemudian 7 orang sampel(25%) dengan rentang nilai 2,10-2,53, kemudian 2 orang sampel (7,14%) dengan rentang nilai 2,54-2,97 danmasing-masing 1 orang sampel (3,57%) dengan rentang nilai2,98-3,41 dan 3,42-3,85. Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah



Gambar 4. Histogram Data Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Putri

B. Uji Pesyarat Analisis

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan Uji Liliefors. Nilai Lilifors 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 5. Hasil Uji Normalitas hubungan kecepatan lari 50 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X	0.135	0.190	Normal
Y	0.104	0.190	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel X = 0,135 dan L_{0Maks} variabel Y= 0,104 dimana L_{tabel} diperoleh 0,190 (α = 0,05), dengan demikian L_{0Maks} = 0,135< L_{tabel} = 0,190 pada variabel X dan L_{0Maks} = 0,104< L_{tabel} = 0,190 pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data **X** dan **Y**siswa putra berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas hubungan kecepatan lari 50 yard dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X	0.112	0.173	Normal
Y	0.162	0.173	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel X = 0,112 dan L_{0Maks} variabel Y= 0,62 dimana L_{tabel} diperoleh 0,173 (α = 0,05), dengan demikianL_{0Maks} = 0,112< L_{tabel} = 0,173 pada variabel X dan L_{0Maks} = 0,162< L_{tabel} = 0,173 pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data **X** dan **Y**siswa putri berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (Ha) berbunyi: terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok(Y) pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar r_{hitung} = 0,296 < r_{tabel} = 0,433, dengan demikian Ha ditolak. Artinya hipotesis ditolak pada taraf signifikan α = 0,05 dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswa putra. Sedangkan pada siswa putri analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar r_{hitung} = 0,524 < r_{tabel} = 0,381, dengan demikian Ha diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan α = 0,05 dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswa putri.

Pembahasan

Banyak cabang olahraga yang memerlukan kecepatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam beberapa caabang olahraga seperti atletik, bola kaki, bola basket, tinju dan lainnya. M. sajoto (1995:9) menyatakan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu ssesingkat-singkatnya. Seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda panahan dan lainnya.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, kecepatan memiliki hubungan yang erat dengan kodisi fisik lainnya yang menunjang hasil lompat jauh, dimana semua gerakan tersebut tidak bisa dipisahkan karena saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

Dari uraian kajian teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan cara mempercepat frekwensi langkahnya

mulai start hingga finish. Lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan untuk melakukan lompat sejauh mungkin dengan memaksimalkan jauh lompatan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Tidak terdapat hubungan kecepatan lari 50 yard (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. Alasannya sederhana adalah saat berlari kecepatan memegang peran yang sangat penting, selain juga ada factor lain yang memepengaruhinya tentunya seperti teknik, daya tolakan, power tungkai, koordinasi dan lain sebagainya.Hal ini berbanding lurus dengan yang diperoleh oleh sisiwa putri bahwa hasil dari analisi yang diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari 50 yard (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukan adanya hubungan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh. Hal ini mengambarkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh factor kecepatan lariyang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi hasil lompatan yang maksimal pula. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari 50 yard dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya. Hal ini tidak terlalu berlaku bagi sisiwa putra, dugaan sementara yang menyatakan bahwa kecepatan bisa mendapatkan hasil yang baik dalam peningkatan lompat jauh, ternyata bukan kecepatan, mungkin dipengarui oleh fisik yang lain seperti daya ledak otot tungkai.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistiK penelitian maka disimpulkan bahwa:

1. Untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,296< r_{tabel} = 0,433, dengan demikian Ha ditolak. Artinya hipotesis ditolak pada taraf signifikan α =0.05 dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya.
2. Untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh r_{hitung} = 0,524> r_{tabel} = 0,381, dengan demikian Ha diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan α =0.05 dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putrikelas V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada: 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 V SD 001 Teratak Kec. Rumbio Jaya 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 malakukan lompat jauhsehinga dapat member manfaat bagi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : PT Rineka Cipta.

Ismaryati, 2006. *Tes dan Penngukuran Olahraga*. Surakarta : sebelas Maret University Press.

Bompa dalam Ismaryati, 2006.*Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta : Sebelas Maret University Press.

Djumidar A. Widya, Mochamad, 2004. *Belajar Berlatih Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain.* Jakarta : PT Raja Grafindo.

Djumidar, 2006. *Dasar – dasar Atletik.* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT Intan pariwara.

A. Carr, Gerry. 1991. *Atletik Untuk Sekolah.* Jakarta : PT Raja Grafindo.

Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Insani.

Nurhasan (2001). *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani* : *Prinsip-Prinsipdan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga

Nossek, Yosef, 1982. *Teori Umum Dan Latian*. Lagos : PAN African Press

Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latian*. Jakarta : Akademis Presindo

Jarver, Jess, 2009. Belajar Dan Berlatih Atletik. Bandung : Pioner Jaya

Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga

Syarifuddin, Aip, 1992. *Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan