

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS XI
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL 2 SMAN 11
PEKANBARU**

Fauzi Hermansyah¹, Saripin², Niputu Nita Wijayanti³
fauzihermansyah21@gmail.com, 082285471599, saripin@yahoo.com,
nitawijayanti87@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

***Abstract:** The object of this research is to find the correlation between running speed 60 meters and the long jump result. In this research, the writer found that there are a significant correlation between running speed 60 meters and the long jump result. It was shown by the value of r is 0.897. It means that if the score of running speed is good, so, the score of the long jump will be good. Besides that, it means that there are a positive correlation between running speed 60 meters and the long jump result. This research use Correlation Pearson Product Moment as a method. The writer was taken the research at SMAN 11 Pekanbaru with the boy's students of XI IPS 2 as the sample.*

***Keywords:** Correlation, Speed, Long Jump, Running, 60 meters*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS XI JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL 2 SMA NEGERI 11 PEKANBARU

Fauzi Hermansyah, Saripin, Niputu Nita Wijayanti
fauzihermansyah21@gmail.com, 082285471599, saripin@yahoo.com,
nitawijayanti87@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh. Dalam penelitian ini, penulis menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh. Itu terbukti dengan nilai pada r yaitu 0.897. ini berarti apabila kecepatan berlarnya baik maka hasil lompatannya pun akan baik. Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif diantara kedua variable tersebut. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Correlation Product Moment. Penulis melaksanakan penelitian tersebut pada siswa putra kelas XI IPS 2 SMAN 11 Pekanbaru.

Kata Kunci: Hubungan, Kecepatan, Lompat Jauh, Lari, 60 meter

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang menggunakan teknik-teknik tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas seseorang baik kualitas kebugaran dan kesehatan tubuh (fisik) maupun kualitas mental (psikologis). Olahraga tidak hanya berperan dalam peningkatan kualitas kebugaran dan kesehatan tubuh secara fisik namun juga ikut berperan penting dalam peningkatan kualitas mental.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Engkos Kosasih (1993:5) yang menyatakan bahwa “Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidupnya”.

Dalam kurikulum yang dirancang pemerintah ada berbagai macam cabang olahraga yang dipelajari di sekolah, salah satunya adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang disertakan dalam perlombaan atau kejuaraan-kejuaraan di dunia. Atletik merupakan cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar semua cabang olahraga seperti jalan, lari, lompat dan 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).

Ada berbagai macam cabang olahraga atletik yang dipelajari oleh siswa di sekolah, salah satunya yaitu lompat jauh. 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, 2007: 97).

Dalam prakteknya terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh adalah kecepatan, kelenturan, kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, dan sarana dan prasarana. Akan tetapi, faktor yang paling mempengaruhi hasil dari lompat jauh tersebut adalah kecepatan lari.

Bompa dalam Ismaryati (2006: 57) menyatakan bahwa jika ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. 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.

Berdasarkan pengertian-pengertian oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa 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).

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 yang maksimal. Oleh karena itu, kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki seorang pelompat yang baik.

Keadaan kondisi fisik akan mempengaruhi 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.

Seorang pelompat dalam hal ini siswa yang mendapatkan materi lompat jauh di sekolah 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.

Apabila teknik awalan yang dilakukan siswa kurang baik maka akan mempengaruhi teknik-teknik selanjutnya yang akan berujung pada hasil lompatannya. Misalnya, apabila ketika berlari siswa tidak melakukan dengan baik yaitu berlari dengan cepat dan menggunakan teknik lari yang benar maka hasil lompatan siswa tersebut pun akan kurang baik. Hal ini menandakan bahwa kecepatan berlari siswa dapat mempengaruhi hasil dari lompat jauh tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa untuk melakukan lompat jauh dengan keterampilan dan kemampuan yang baik perlu ditunjang oleh berbagai macam faktor terutama kecepatan berlari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang cukup erat antara kecepatan berlari siswa dengan hasil lompat jauh siswa sehingga untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa perlu memperhatikan kecepatan berlari pada saat teknik awalan lompat jauh tersebut dilakukan. Akan tetapi, keterampilan dan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru ini masih kurang terutama dalam tahap awalan yaitu berlari dengan cepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2006: 131).

Menurut Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS

2 SMA Negeri 11 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Putra kelas XI IPS 2 SMA Negeri 11 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Hal ini berdasarkan pendapat Arikunto (2006:134) bahwa subjek penelitian berjumlah kurang dari 100 lebih baik diambil semua.

Lintasan lompat jauh mempunyai lebar lintasan minimum 1,22m dan panjang 0,45m. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 0,22 m dan ketebalannya 0,10 m. pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berlutut salah tolak sekurang-kurangnya 1m dari tepi depan bak pasir pendaratan, lebar tempat pendaratan minimum 2,75m,

Jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m, permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas depan, bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, maka setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali dan 6 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan yang terbaik.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran kecepatan lari dan hasil lompat jauh. Pelaksanaa tes pada lompat jauh adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan dilapangan. Ketika seorang pelompat telah mendarat maka hasil lompatan tersebut akan di ukur sesuai dengan cara pengukuran yang telah ditetapkan. Aturan atau cara pengukuran hasil lompat jauh adalah:

- 1) Semua lompatan yang sah harus diukur dari sisi bekas jejak pelompat yang lebih dekat ke balok tumpuan sampai sisi balok tumpuan yang dekat dengan bak pasir. Pita pengukur harus tegak lurus dengan balok tumpuan sehingga membentuk sudut 90° dengan pita pengukur.
- 2) Nol pita pengukur dipasang dipasir bak lompatan, dan hasil lompatan dibaca pada pita ukur yang ditarik tegak lurus dengan balok tumpuan, tepat disisi balok tumpuan yang lebih dekat dengan bak pasir.

Pelaksanaa tes untuk mengukur kecepatan berlari siswa dilakukan dengan cara siswa berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari kedepan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter. Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finish stop watch dihentikan. Hasil tes kecepatan berlari siswa tersebut dilihat melalui waktu yang tercatat pada stopwatch yang menandakan seberapa cepat waktu yang dihabiskan siswa untuk menempuh jarak 60 meter. Semakin sedikit waktu yang dihabiskan siswa untuk mencapai jarak tersebut berarti semakin cepat tingkat kecepatan berlari siswa tersebut.

Penulis menganalisa data yang telah dikumpulkan melalui hasil kedua tes tersebut untuk mengetahui korelasi antara kedua variable dengan menggunakan rumusan *Korelasi Produk Moment* (Zulfan, 2007:104). Untuk menentukan besar hubungan antara variabel X (kecepatan berlari 60 meter) dan variabel Y (hasil lompat jauh) dinyatakan dengan *Korelasi Produk Moment* (Zulfan, 2007 :104) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{n\sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Untuk mengetahui signifikan atau tidak hubungan itu perlu dilakukan pengujian signifikan koefisien korelasi (Zulfan, 2007: 1) digunakan rumus distribusi t yaitu :

$$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara x, y

$\sum xy$ = Jumlah data x, y

n = Jumlah sampel

r = Korelasional

t = Tingkat keberartian hubungan

HASIL DAN PEMBAHASAN

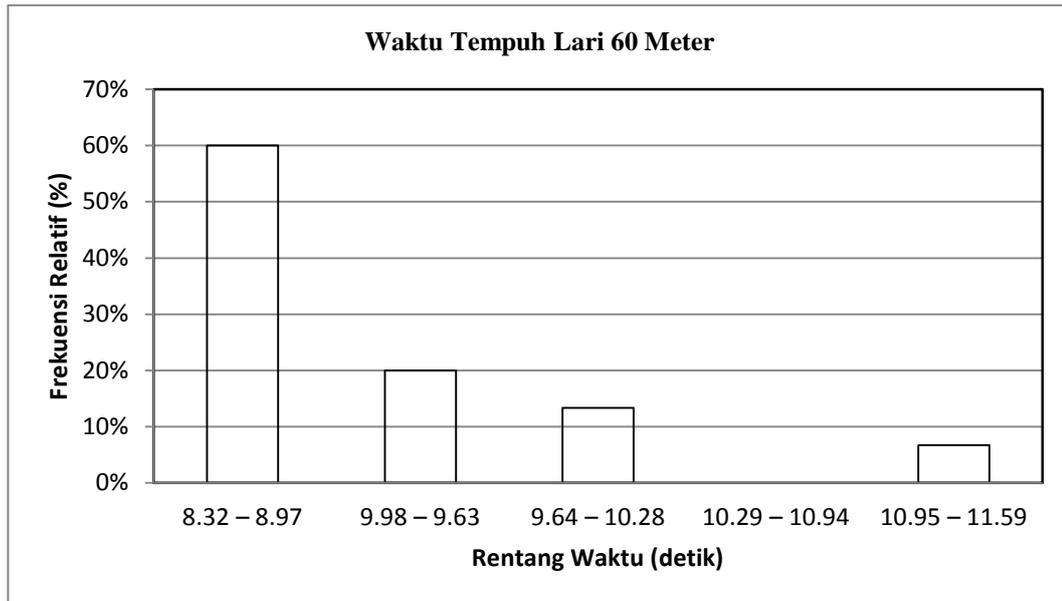
Kecepatan lari 60 meter

Penelitian kecepatan lari 60 meter ini menggunakan tes lari 60 meter dari 15 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 8.32 detik dan data terendah 11.25 detik dengan rata-rata waktu tempuh 9.15 detik. Hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Waktu Tempuh Lari 60 Meter (X)

No.	Waktu (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8.32 – 8.97	9	60%
2	9.98 – 9.63	3	20%
3	9.64 – 10.28	2	13.33%
4	10.29 – 10.94	0	0
5	10.95 – 11.59	1	6.67%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 15 sampel, ternyata 9 orang sampel (60%) dengan rentang nilai 8.32 – 8.97, kemudian 3 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 9.98 – 9.63, 2 orang sampel (13.33 %) dengan rentang nilai 9.64 – 10.28, dan 1 orang sampel (6.67%) dengan rentang nilai 10.95 – 11.59 . Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



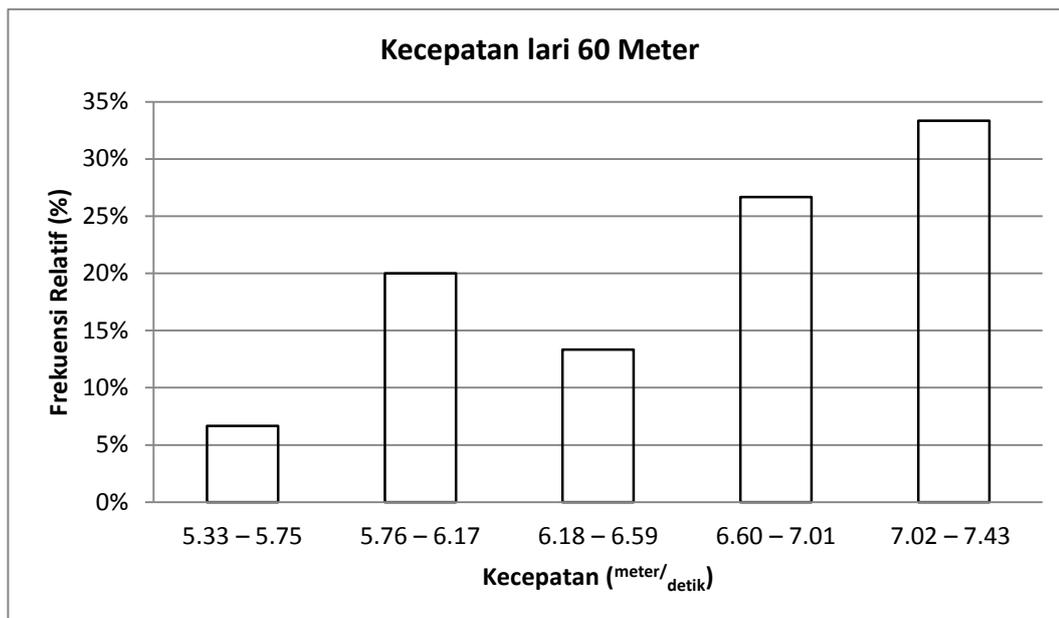
Gambar 11. Histogram Data Waktu Tempuh Lari 60 Meter

Selain itu, penulis mendapatkan hasil kecepatan lari 60 meter siswa (jarak lari dibagi waktu tempuh) sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60 Meter (X)

No.	Kecepatan (jarak/waktu)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5.33 – 5.75	1	6.67%
2	5.76 – 6.17	3	20%
3	6.18 – 6.59	2	13.33%
4	6.60 – 7.01	4	26.67%
5	7.02 – 7.43	5	33.33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 15 sampel, ternyata 1 orang sampel (6.67%) dengan rentang nilai 5.33 – 5.75, kemudian 3 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 5.76 – 6.17, 2 orang sampel (13.33 %) dengan rentang nilai 6.18 – 6.59, 4 orang sampel (26.67%) dengan rentang nilai 6.60 – 7.01, dan 5 orang sampel (33.33%) dengan rentang nilai 7.02 – 7.43. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



Gambar 12. Histogram Data Hasil Tes kecepatan

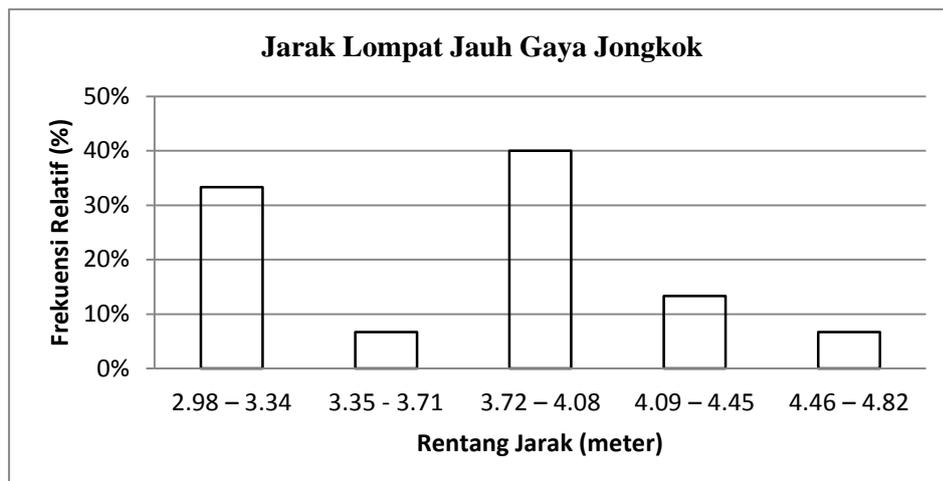
Jarak Lompat Jauh

Berikut ini di uraikan dari data hasil *lompat jauh* dari 15 orang sampel dimana nilai tertinggi jarak lompat jauh gaya jongkok siswa sebagai sampel adalah 4.63 meter dan nilai terendah jarak lompat jauh gaya jongkok siswa sebagai sampel adalah 2.98 meter dengan rata-rata jarak lompat jauh gaya jongkok yaitu 3.73 meter. Hasil pengukuran dari tes lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan oleh penulis saat penelitian dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh

No	Jarak (meter)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2.98 - 3.34	5	33.33%
2	3.35 - 3.71	1	6.67%
3	3.72 - 4.08	6	40%
4	4.09 - 4.45	2	13.33%
5	4.46 - 4.82	1	6.67%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 15 sampel, ternyata 5 orang sampel (33.33%) dengan rentang nilai 2.98 - 3.34 kemudian 1 orang sampel (6.67%) dengan rentang nilai 3.35 - 3.71, dan 6 orang sampel (40%) dengan rentang nilai 3.72 - 4.08, 2 orang sampel (13.33%) dengan rentang nilai 4.09 - 4.45, dan 1 orang sampel (6.67%) dengan rentang nilai 4.46 - 4.82. Untuk lebih jelasnya maka akan dibuat dalam bentuk histogram seperti dibawah ini:



Gambar 13. Histogram Data Hasil Tes lompat jauh

Uji Normalitas Data

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan Uji Liliefors. Dari uji yang dilakukan dengan menggunakan Uji Normalitas Liliefors tersebut dapat terlihat bahwa data yang dihasilkan berdistribusi normal. Hal ini membuktikan bahwa data tersebut dapat digunakan sebagai hasil dari penelitian tersebut sehingga dapat digunakan untuk menganalisis korelasi untuk mendapatkan hasil dari asumsi penelitian yaitu : apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dan jarak lompat jauh pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial 2 SMA Negeri 11 Pekanbaru dan apakah terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut yaitu apabila kecepatan berlari siswa baik maka hasil lompatannya juga baik.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Liliefors

Variabel	Lo_{maks}	L_{table}	Keterangan
Kecepatan Lari 60 meter	0.1147	0.2200	Berdistribusi Normal
Jarak Lompat Jauh	0.1163	0.2200	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data lari 60 meter memiliki Lo_{maks} 0.1147 sedangkan L_{table} 0.2200. hal ini membuktikan bahwa sesuai rumusan pada uji normalitas liliefors bahwa jika $Lo_{maks} < L_{table}$ maka data berdistribusi normal. Pada tabel diatas terlihat bahwa Lo_{maks} dari kedua variabel lebih kecil dari L_{table} ($0.1147 < 0.2200$ dan $0.1163 < 0.2200$). Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa data hasil tes jarak lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh dari penelitian tersebut berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data **X** (Kecepatan Lari 60 Meter) dan **Y** (Jarak Lompat Jauh) berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Pada pembahasan sebelumnya (pada BAB III) telah dipaparkan hipotesis dari penelitian ini yaitu :

1. Apabila nilai $r_{xy} > r_{table}$, hal ini berarti terdapat hubungan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial 2 SMA Negeri 11 Pekanbaru.
2. Apabila nilai r_{xy} positif berarti hubungan korelasi antara kedua variabel sejalan yaitu apabila variabel X meningkat maka variabel Y pun meningkat.
3. Apabila nilai r_{xy} negatif berarti hubungan korelasi antara kedua variabel terbalik yaitu apabila variabel X meningkat maka variabel Y menurun dan sebaliknya.
4. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{table}$, hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial 2 SMA Negeri 11 Pekanbaru.
5. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{table}$, hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial 2 SMA Negeri 11 Pekanbaru.

Setelah dilakukan penelitian dan pengumpulan data, penulis menganalisa korelasi dari kedua variabel tersebut menggunakan rumus *Correlation Product Moment*. Setelah dilakukan analisa data, hasil yang ditunjukkan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter dan jarak lompat jauh. Dibawah ini dipaparkan hasil analisa korelasi berdasarkan:

Tabel 5. Hasil Analisa Korelasi antara Lari 60 meter dan Jarak Lompat Jauh

Nilai r_{hitung} (r_{xy})	Nilai r_{table}	Ket.	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{table}	Ket.
0.897	0.514	Berhubungan	7.316	1.762	Hubungan Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 60 meter (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA Negeri 11 Pekanbaru tahun ajaran 2014/2015. Hal ini dapat dilihat melalui tabel hasil analisa korelasi diatas yaitu pada nilai r kedua variabel. Nilai dari r kedua variabel tersebut yaitu r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} ($0.897 > 0.514$). Hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa.

Selain itu, hal ini terlihat pada nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($7.316 > 1.762$). Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter siswa dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa. Nilai pada angka tersebut menunjukkan bahwa apabila kecepatan larinya baik maka jarak lompatannya pun baik. Hal ini dibuktikan dengan angka hasil tes kecepatan lari 60 meter (waktu yang ditempuh siswa untuk berlari pada jarak 60 meter) semakin besar maka angka hasil jarak lompat jauhnya akan semakin kecil.

Hal ini berarti apabila waktu yang diperlukan siswa ketika berlari sepanjang lintasan 60 meter semakin lambat maka jarak lompatan yang dihasilkan pun semakin pendek atau kecil.

Begitu pula sebaliknya, apabila waktu yang diperlukan siswa ketika berlari sepanjang lintasan 60 meter semakin cepat maka jarak lompatan yang dihasilkan pun semakin panjang atau besar. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin cepat kecepatan berlari 60 meter siswa maka akan semakin jauh hasil lompatannya. Maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan positif antara kedua variabel yaitu apabila kecepatan berlarnya baik maka jarak lompat jauh yang dihasilkan pun baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan program SPSS 17 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 60 meter (X) dengan hasil lompat jauh (Y) pada siswa putra kelas XI Ilmu Pengetahuan Sosial SMA Negeri 11 Pekanbaru tahun ajaran 2014/2015. Hal ini terlihat pada nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($7.316 > 1.762$). Hal ini terlihat dari nilai R pada korelasi kedua variabel yaitu 0.897 (penjelasan lengkap pada bab sebelumnya)..

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada guru olahraga agar dapat memberikan bimbingan terhadap siswa dalam latihan berlari 60 meter sebagai modal awal untuk menghasilkan hasil lompat jauh yang baik.
2. Bagi siswa putra kelas XI jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial 2 SMA Negeri 11 Pekanbaru agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi saat mengikuti latihan di sekolah.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *lompat jauh* sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Djumidar, 2006. *Dasar – dasar Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademis Presindo

- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Insani.
- Syarifuddin, Aip, 1992. *Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan