

***RELATIONSHIP SPEED RUNNING 50 METERS AND
WAVELENGTH SPLINT WITH THE LONG JUMP STYLE
OUTCOMES AT HIGH SCHOOL STUDENTS 2016/2017***

Muhammad Husin, Ramadi, Ardiah Juita

Husin.hs43@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com

No. Hp. 085271837853

*Physical Education And Recreation Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract : *The problem of research in SMA Mutiara Duri, athletic learning has not been implemented perfectly, especially long jump. This is evident from the results of data or direct observation long jump is still less satisfactory (low), especially on the squat style. This study aims to determine the relationship speed of 50 meters and waist flexibility with the results of long jump style squatting on high school students Mutiara Duri Population of this study are all 2nd graders IPS SMA IT Mutiara Duri who followed lesson penjaskes amounted to 20 people. The sample in this study is the total population of 20 people (total sampling). Instruments used to collect data in this study is the speed of running 50 meters, kelenturan waist with back up and long jump. The results obtained in the analysis using simple and multiple moment product correlation. Based on the results of research that has been authors described in the previous chapter, it can be drawn conclusion as follows: From the results obtained running speed is not related to the results of long jump on Pearl students 2016/2017, where the results obtained are rhitung (0.410) of rtabel (0.456). From the results obtained the flexibility of the waist is not related to the long jump results in the students of SMA Mutiara 2016/2017, where the results obtained are rhitung (0.382) <of rtabel (0.456). There is a simultaneous relationship between running speed and waist flexibility with long jump results in Pearl 2016/2017 pupils, where the results obtained are rhitung (0.539) > from rtabel (0.456)*

Keywords: *50 meter Running Speed, Waist Spatness, Jump Result Far*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN KELENTURAN PINGGANG DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA MUTIARA 2016/2017

Muhammad Husin, Ramadi, Ardiah Juita

Husin.hs43@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com

No. Hp. 085271837853

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

Abstrak : masalah dalam penelitian ini adalah di SMA Mutiara Duri pembelajaran atletik belum dilaksanakan dengan sempurna khususnya lompat jauh. Ini terbukti dari hasil data ataupun pengamatan langsung lompat jauh yang masih kurang memuaskan (rendah) terutama pada gaya jongkok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari 50 meter dan kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Mutiara Duri Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas 2 IPS SMA IT Mutiara Duri yang mengikuti pelajaran penjaskes berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang (*total sampling*). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 50 meter, kelenturan pinggang dengan back up dan hasil lompat jauh. Hasil yang diperoleh di analisis dengan menggunakan korelasi produk moment sederhana dan ganda. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017, di mana hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} (0,410) < dari r_{tabel} (0,456). Dari hasil yang diperoleh kelenturan pinggang tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017, di mana hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} (0,382) < dari r_{tabel} (0,456). Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan lari dan kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017, di mana hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} (0,539) > dari r_{tabel} (0,456)

Kata Kunci : Kecepatan Lari 50 meter, Kelenturan Pinggang, HasilLompat Jauh

PENDAHULUAN

Menurut Hasan (2005:92), "Olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan manusia, karena didalam kehidupan manusia hal yang paling penting dan tidak dapat diabaikan adalah hasrat untuk bergerak karena merupakan ciri manusia hidup".

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Latihan lompat jauh dilakukan di rumput atau *track*. Sikap pertama adalah berdiri, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, kedua lengan di samping badan. Gerakan yang dilakukan adalah mengayunkan tungkai kanan ke depan atas. Tungkai kiri mengikuti atau dirapatkan pada tungkai kanan. Kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua lutut ditekuk. Mendarat dengan kedua kaki rapat atau ujung kaki serta kedua lengan harus ke depan dalam sikap jongkok.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Mutiara Duri pembelajaran atletik belum dilaksanakan dengan sempurna khususnya lompat jauh. Ini terbukti dari hasil data ataupun pengamatan langsung lompat jauh yang masih kurang memuaskan (rendah) terutama pada gaya jongkok. Usaha agar hasil lompatan jauh meningkat dengan cara meningkatkan kecepatan lari yang mana kecepatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh, dan juga harus disertai dengan kelenturan punggung, agar bisa mendapatkan pendaratan yang sangat baik. Dengan diadakannya penelitian mengenai lompat jauh diharapkan agar prestasi lompat jauh dapat lebih baik lagi. Berdasarkan masalah diatas, maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian dengan judul "**Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter Dan Kelenturan Pinggang Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMA Mutiara 2016/2017.**"

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMA MUTIARA Duri Complex Chevron bertempat di lapangan atlet Chevron Jln Krakatau, Duri. Penelitian ini dilakukan pada September-Desember 2017. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan melihat Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter dan Kelenturan Pinggang dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011:90). Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas 2 IPS SMA IT Mutiara Duri yang mengikuti pelajaran penjas kes berjumlah 20 orang (sumber data : data guru penjas kes SMA IT Mutiara Duri tahun 2017). Sedangkan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010:91). Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang (*total*

sampling). Menurut Arikunto (2006 : 134) apabila kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua.

Menurut **Suharsimi Arikunto**, instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih & digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis & dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrument yang digunakan Pengukuran kecepatan lari 50 meter (TKJI, 2002 : 107), back up dan Pengukuran Hasil Lompat Jauh.

Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *LilieFours* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data
- 2) Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus $Z = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
- 3) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z, dan disebut dengan S(z)
- 4) Hitung frekuensi kumulatif relatife dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan S(z)
- 5) Tentukan nilai *LilieFours* dengan lambang Lo. Nilai dari $Lo = F(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *LilieFours*
- 6) Apabila $Lo < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan, 2007:63).

Keterangan :

Z = Transformasi
 x = Rata-rata X
 f = Frekuensi
 S = Simpang baku sampel

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara ketentuan kecepatan lari 50 meter (Variabel X₁) dan kelenturan pinggang (Variabel X₂) terhadap kemampuan lompatan jauh (Variabel Y).

Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda (Sugiyono, 2013:233) dengan rumus :

$$R = \frac{r^2 x_1 y + r^2 x_2 y - 2 (r x_1 y)(r x_2 y)(r x_1 x_2)}{1 - r^2 x_1 x_2}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

R = Korelasi antara variabel X₁, X₂ dan Y
 $r x_1 y$ = Hasil *product moment* antara variable X₁ dan variable Y
 $r x_2 y$ = Hasil *product moment* antara variable X₂ dan variable Y
 $(r x_1 x_2)$ = Hasil *product moment* antara variable X₁ dan variable X₂

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara kecepatan lari 50 meter (Variabel X_1) terhadap lompat jauh (Variabel Y) pada Siswa SMA Mutiara Duri. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* (Sugiyono, 2013:228) dengan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{n \cdot \sum x_1 y - \sum x_1 \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2} \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

r	= Korelasi antara variabel X_1 dan Y
x_1	= Skor pada variabel X_1
y	= Skor pada variabel Y
$\sum x_1$	= Jumlah skor variabel X_1
$\sum y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum x_1^2$	= Jumlah dari kuadrat skor X_1
$\sum y^2$	= Jumlah dari kuadrat skor Y
$X_1 Y$	= Skor X_1 kali Y
n	= Jumlah subjek

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan kelenturan pinggang (Variabel X_2) terhadap hasil lompat jauh (Variabel Y) pada siswa SMA Mutiara Duri. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* (Sugiyono, 2013:228) dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{n \cdot \sum x_2 y - \sum x_2 \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2} \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

r	= Korelasi antara variabel X_2 dan Y
x_2	= Skor pada variabel X_2
y	= Skor pada variabel Y
$\sum x_2$	= Jumlah skor variabel X_2
$\sum y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum x_2^2$	= Jumlah dari kuadrat skor X_2
$\sum y^2$	= Jumlah dari kuadrat skor Y
$X_2 Y$	= Skor X_2 kali Y
n	= Jumlah subjek

Untuk menentukan kelenturan pinggang (Variabel X_2) terhadap hasil lompat jauh (Variabel Y) pada siswa SMA Mutiara Duri. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* (Sugiyono, 2013:228) dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{n \cdot \sum x_1 x_2 - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2} \sqrt{n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

- r = Korelasi antara variabel X_1 dan X_2
- x_1 = Skor pada variabel X_1
- x_2 = Skor pada variabel X_2
- $\sum x_1$ = Jumlah skor variabel X_1
- $\sum x_2$ = Jumlah skor variabel X_2
- $\sum x_1^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X_1
- $\sum x_2^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X_2
- $X_1 X_2$ = Skor X_1 kali X_2
- n = Jumlah subjek

Koefisien determinasi (membedakan) adalah suatu hubungan yang dinyatakan dalam bentuk persentase mengenai sumbangan variabel X terhadap variabel Y. Koefisien determinan $R = r^2 \times 100\%$

Tabel 3. Norma lari 50 meter

No	Lari 50 meter	Kategori
1	< 0,69	Baik Sekali
2	6,70-6,92	Baik
3	6,91-7,09	Sedang
4	7,10-719	Kurang
5	> 7,20	Kurang sekali

Tabel 4. Norma Kelenturan

No	Back Up	Kategori
1	> 66	Baik Sekali
2	53-65	Baik
3	34-52	Sedang
4	25-33	Kurang
5	0-24	Kurang sekali

Tabel 5. Norma Lompat Jauh

No	Lompat Jauh (Cm)	Kategori
1	> 495	Baik Sekali
2	463-494	Baik
3	449-462	Sedang
4	424-448	Kurang
5	< 423	Kurang sekali

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

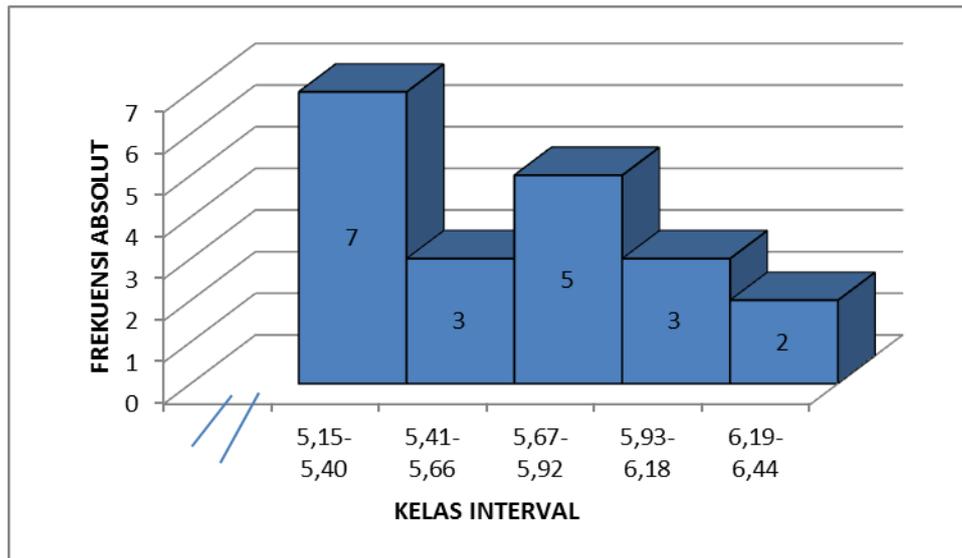
1. Kecepatan Lari

Pengukuran kecepatan lari dilakukan dengan lari jarak 50 meter terhadap 20 orang sampel, didapat waktu tercepat 5.15 detik, waktu terlambat 6,40 detik, rata-rata (mean) 5,60, simpangan baku (standar deviasi) 0.36, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Lari 50 meter (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	5,15-5,40	7	35
2	5,41-5,66	3	15
3	5,67-5,92	5	25
4	5,93-6,18	3	15
5	6,19-6,44	2	10
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 7 orang sampel (35%) memiliki kecepatan lari 50 meter dengan rentangan waktu 5.15-5.40 dengan kategori baik sekali, dan 3 orang sampel (15%) memiliki kecepatan lari 50 meter dengan rentangan waktu 5,41-5,66 dengan kategori baik sekali, dan 5 orang sampel (25%) memiliki kecepatan lari 50 meter dengan rentangan waktu 5,67-5,92 dengan kategori baik sekali, dan 3 orang sampel (15%) memiliki kecepatan lari 50 meter dengan rentangan waktu 5,93-6,18 dengan kategori baik sekali, dan 2 orang sampel (10%) memiliki kecepatan lari 50 meter dengan rentangan waktu 6,19-6,44 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Kecepatan Lari 50 meter

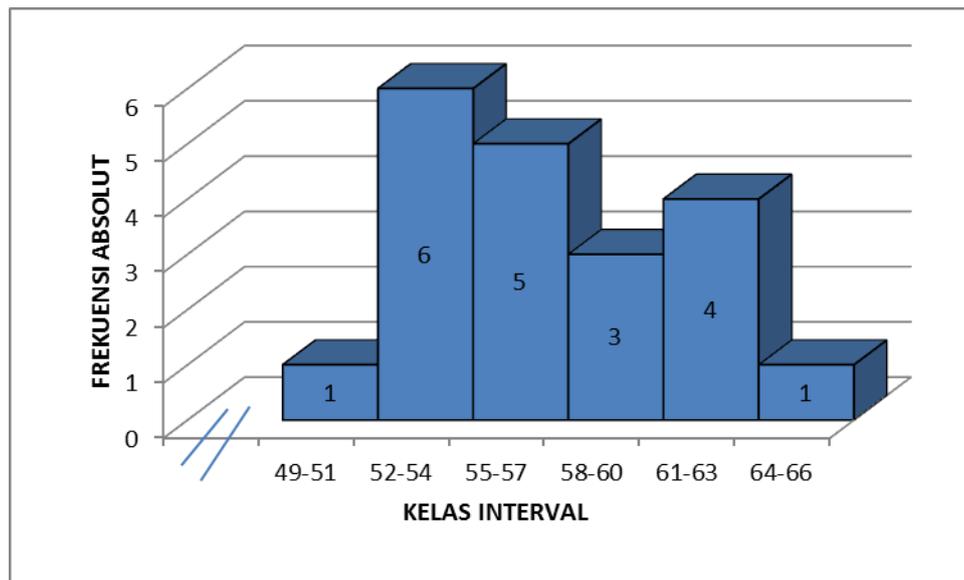
2. Kelenturan pinggang

Pengukuran kelenturan pinggang dilakukan dengan tes antropometri terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 65, skor terendah 49 cm, rata-rata (mean) 57, simpangan baku (standar deviasi) 4,12, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel kelenturan pinggang (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	49-51	1	5
2	52-54	6	30
3	55-57	5	25
4	58-60	3	15
5	61-63	4	20
6	64-66	1	5
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, masing-masing 1 orang sampel (5%) memiliki kelenturan pinggang dengan rentangan nilai 49-51 dengan kategori baik sedang, dan 6 orang (30%) memiliki kelenturan pinggang dengan rentangan nilai 52-54 dengan kategori baik, dan 5 orang (25%) memiliki kelenturan pinggang dengan rentangan nilai 55-77 dengan kategori baik, dan 3 orang (15%) memiliki kelenturan pinggang dengan rentagan nilai 58-60 dengan kategori baik, dan 4 orang (20%) orang memiliki kelenturan pinggang dengan rentangan nilai 61-63 dengan kategori baik, dan 1 orang (5%) orang memiliki kelenturan pinggang dengan rentangan nilai 64-66 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kelenturan pinggang

3. Hasil Lompat Jauh

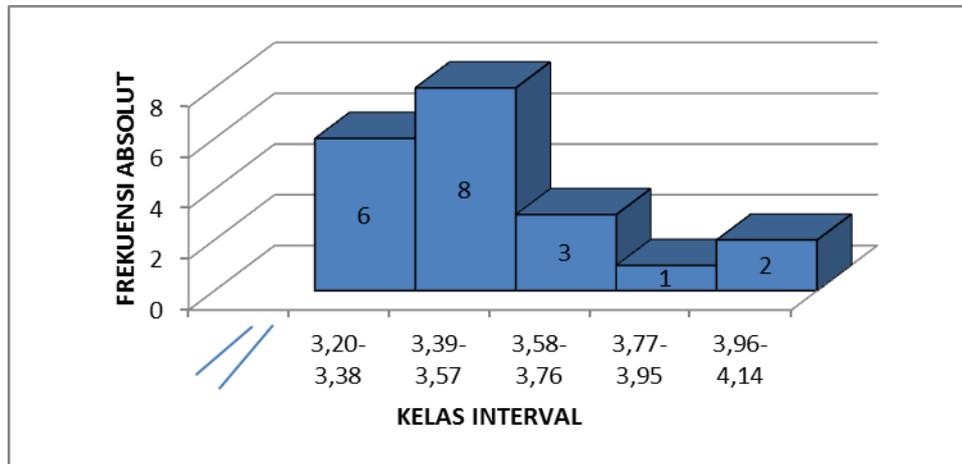
Pengukuran hasil lompat jauh dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh mungkin terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 4,10 meter, skor terendah 3,20 meter, rata-rata (mean) 3,50, simpangan baku (standar deviasi) 0,24, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil lompat jauh (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	3,20-3,38	6	30
2	3,39-3,57	8	40
3	3,58-3,76	3	15
4	3,77-3,95	1	5
5	3,96-4,14	2	10
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 6 orang sampel (30%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,20-3,384 orang (20%) orang memiliki kelenturan pinggang dengan rentangan nilai 61-33 dengan kategori kurang sekali, dan 8 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,39-3,57 dengan kategori kurang sekali, dan 3 orang (15%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,58-3,76 dengan kategori kurang sekali, dan 1 orang (5%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,77-3,95 dengan kategori kurang sekali, dan 2 oraang (10%) memperoleh hasi lompat jauh dengan rentagan nilai 3,96-

4,14 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Hasil Lompat Jauh

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kecepatan lari 50 meter	0.144	0.190	Normal
2	Kelenturan pinggang	0.117		
3	Hasil lompat jauh	0.187		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil lompat jauh, kelenturan pinggang, dan kecepatan lari 50 meter lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,410
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,382

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 3,50, dengan simpangan baku 0.24. Untuk skor rata-rata kecepatan lari 50 meter didapat 5,66 dengan simpangan baku 0.36. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 50 meter dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $r_{hitung} (0,410) < r_{tab} (0,456)$, artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017.

Tabel 10. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 50 Meter dengan Hasil Lompat Jauh (X_1 - Y)

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0,410	0.456	Ha ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

2. Uji Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 3,50, dengan simpangan baku 0.24. Untuk skor rata-rata kelenturan pinggang didapat 57 dengan simpangan baku 4,12. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelenturan pinggang dan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $r_{hitung} (0,382) < r_{tab} (0,456)$, artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017.

Tabel 11. Analisis Korelasi Antara Kelenturan Pinggang dengan Hasil Lompat Jauh (X_2 - Y)

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.382	0.456	Ha ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

3. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan kelenturan pinggang terhadap hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 50 meter dan kelenturan pinggang terhadap hasil lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 12. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Lari 50 Meter dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Lompat Jauh ($X_1, X_2 - Y$)

N-1	R_{hitung}	R_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.539	0.456	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan kelenturan pinggang terhadap hasil lompat jauh pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

D. Pembahasan

1. Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan inti dan amat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi anggota tubuh lain. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan adalah salah satu komponen biometrik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga.

Dengan demikian, kecepatan merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu cabang olahraga. Tingkat kecepatan seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu cabang olahraga, apalagi kecepatan itu tergolong kepada penentu sebuah prestasi olahraga tersebut termasuk olahraga lompat jauh.

Perhitungan korelasi antara kecepatan lari 50 meter (X_1) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh diperoleh $r_{hitung} = 0,410$ sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,456. Berarti dalam hal ini tidak terdapat hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh. Hal ini jika di dibandingkan dengan interpretasi koefisien korelasi mendapatkan hubungan, akan tetapi hubungannya lemah atau kurang. artinya kecepatan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula hasil lompatan yang diperoleh. Apabila kecepatan lari tidak baik, maka lompatan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh seseorang. Baik kecepatan lari seseorang maka baik pula hasil lompat

jauh yang dimilikinya. Begitu juga dengan penelitian ini, bahwa bukan kecepatan tidak memiliki hubungan, akan tetapi memiliki hubungan Cuma lemah atau kurang.

2. Hubungan Kelenturan pinggang dengan Hasil Lompat Jauh

Juvier dalam Basirun, (2006:15) mengemukakan “Kelenturan pinggang adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama olahraga yang memiliki unsure lompat/loncat, lempar, tolak dan sprint. Kelenturan pinggang adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

Otot-otot tungkai yang memiliki kelenturan pinggang akan membuktikan bahwa untuk melakukan tolakan pada saat melakukan lompat jauh, artinya kelenturan pinggang sangat dibutuhkan karena pada saat melakukan tolakan memerlukan kelenturan pinggang yang baik.

Perhitungan korelasi antara kelenturan pinggang (X_2) dengan hasil lompat jauh (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1996:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh diperoleh r_{hitung} 0.382 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.456. Berarti dalam hal ini tidak terdapat hubungan antara kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh. Hal ini jika dibandingkan dengan interpretasi koefisien korelasi mendapatkan hubungan, akan tetapi hubungannya lemah atau kurang. Artinya baik kelenturan pinggang yang dimiliki atlet maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang diperoleh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kelenturan pinggang sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh. Ini terlihat dari hasil perhitungan analisis yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kelenturan pinggang terhadap hasil lompat jauh yang ditentukan dari hasil analisis.

3. Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Kelenturan pinggang Dengan Hasil Hasil Lompat Jauh

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat $R_{hitung} = 0.539$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.456, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan lari (X_1) dan kelenturan pinggang (X_2) dengan kemampuan hasil lompat jauh (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jauh yang dilakukan seseorang dalam cabang lompat jauh. Semakin baik kelenturan pinggang dan semakin kecepatan lari seseorang maka memungkinkan semakin baik juga hasil lompat jauh yang diperoleh.

Untuk mendapatkan hasil lompat jauh, banyak faktor-faktor yang menunjangnya, seperti yang sudah diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu kecepatan lari dengan kelenturan pinggang. kedua bentuk kondisi fisik ini sudah terbukti memberikan hubungan dengan hasil lompat jauh. akan tetapi masih banyak lagi faktor-faktor yang dapat menunjang kemampuan lompat jauh seperti kelenturan. hanya saja di sini peneliti hanya melihat pada kedua kondisi fisik saja.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Mutiara Duri pembelajaran atletik belum dilaksanakan dengan sempurna khususnya lompat jauh. Ini terbukti dari hasil data ataupun pengamatan langsung lompat jauh yang masih kurang memuaskan (rendah) terutama pada gaya jongkok. Usaha agar hasil lompatan jauh meningkat dengan cara meningkatkan kecepatan lari yang mana kecepatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh, dan juga harus disertai dengan kelenturan punggung, agar bisa mendapatkan pendaratan yang sangat baik. Dengan diadakannya penelitian mengenai lompat jauh diharapkan agar prestasi lompat jauh dapat lebih baik lagi.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan melihat Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter dan Kelenturan Pinggang dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Adapun variabel bebas adalah Kecepatan Lari 50 Meter dan kelenturan Pinggang, variabel terikat yaitu Hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa SMA Mutiara Duri (Arikunto, 2006:270). Sesuai jenis penelitian ini maka penelitian korelasi yaitu : Penelitian korelasi untuk melihat ada tidaknya, berapa jauh, ditemukan korelasi antara tiga variabel atau lebih secara kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas 2 IPS SMA IT Mutiara Duri yang mengikuti pelajaran penjasokes berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang (*total sampling*). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 50 meter, kelenturan pinggang dengan back up dan hasil lompat jauh.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil yang diperoleh kecepatan lari tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,410) < \text{dari } r_{tabel} (0,456)$. Dari hasil yang diperoleh kelenturan pinggang tidak berhubungan dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,382) < \text{dari } r_{tabel} (0,456)$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan lari dan kelenturan pinggang dengan hasil lompat jauh pada siswa SMA Mutiara 2016/2017, di mana hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,539) > \text{dari } r_{tabel} (0,456)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Guru dapat memperhatikan kelenturan pinggang dan kecepatan lari pada siswa SMA Mutiara 2016/2017
2. Menerapkan kelenturan pinggang maupun kecepatan lari untuk menunjang kemampuan hasil lompat jauh.

3. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hasil lompat jauh.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmisi (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Rineka Cipta : Jakarta
- Aip Syaifuddin (1997/1998), *Pedoman Gerak-Gerak Dasar Atletik*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta
- Arsil (2002), *Pembinaan Kondisi Fisik* : Padang
- Carr, Gerry A.2003, *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Djumidar, Mochmad A. Widya. (2004), *Gerak-Gerak Dasar Atletik*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Ismayarti. (2008), *Tes dan pengukuran Olahraga*, Surakarta : UN Press
- Jonath. (1986), *Lari dan Lompat (Latiha Teknik & Taktik)*. PT. Rosada Jaya Pura: Jakarta
- Ritonga Zulfan. (2007), *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendekia Insani : Pekanbaru
- Sajoto, Muhammad. (1995), *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize : Semarang
- Sugiyono. (2011), *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Cet ke 12 : Bandung
- Kosasih Engkos. (1985), *Teknik dan Program Latihan*. CV Akademik Pressindo : Jakarta
- Tangkudung James. (2006), *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Cerdas jaya : Jakarta
- Zafar Sidik Dikdik. (2010), *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung