



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV SDN 009 PARIT TERATAK AIR  
HITAM KECAMATAN BENAI**

**JURNAL**

**Oleh**

**DERIL YUNUS**

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

**CORRELATION RUNNING SPEED WITH LONG JUMP  
RESULT SQUAT STYLE STUDENTS GRADE V SDN 009  
PARIT TERATAK AIR HITAM DISTRICT BENAI**

Deril Yunus<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[eril\\_yunus11@yahoo.com](mailto:eril_yunus11@yahoo.com)<sup>1</sup>, [saripin12@yahoo.com](mailto:saripin12@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND SCIENCE EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

**ABSTRACT**, based on the observation that the author did in SDN 009 Air Hitam, Parit Teratak Sentajo Raya subdistrict there are phenomena of which, is the low ability students, in the long jump, with a leap generated no more than 2 meters. The problem is apparently due to low speed run that owned the students, therefore the researchers aim to conduct research on the relationship speed to run with the results of the long jump. This type of research is correlational, meaning a statistical board, which can be used to compare the results of measurements of two different variables in order to determine the degree of association between these variables (Arikunto, 2006: 273). In this study serve as a speed variable "X" and the result of long jump squat style as the variable "Y". The sample in this study were students of class V SDN 009 Trenches Teratak totaling 18 people. The data in this study were obtained from the test running speed of 40 meters and long jump test squat style. Before analysis, the normality test of data which results in a normal distribution of data korean L count <L tables. Having analyzed using product moment correlation values obtained 0.78 r count> r table 12:48 it can be concluded that there is a link speed to run with the results of the long jump squat style school student 009 Air Hitam Ditch Teratak Sentajo Raya subdistrict.

***Keywords: speed running, long jump, squat style***

# HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV SDN 009 PARIT TERATAK AIR HITAM KECAMATAN BENAI

Deril Yunus<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
[eril\\_yunus11@yahoo.com](mailto:eril_yunus11@yahoo.com)<sup>1</sup>, [saripin12@yahoo.com](mailto:saripin12@yahoo.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

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

**ABSTRAK**, berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya terdapat fenomena-fenomena diantaranya, adalah rendahnya kemampuan siswa, dalam lompat jauh, dimana lompatan yang dihasilkan tidak lebih dari 2 meter. Permasalahan ini diduga karena rendahnya kecepatan lari yang dimiliki siswa, oleh karena itu peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian tentang hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh. Jenis penelitian ini adalah korelasional yang berarti suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Dalam penelitian ini kecepatan dijadikan sebagai variabel "X" dan hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel "Y". Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 009 Parit Teratak yang berjumlah 18 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes kecepatan lari 40 meter dan tes lompat jauh gaya jongkok. Sebelum dianalisis, dilakukan uji normalitas data yang mana hasilnya data berdistribusi normal karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Setelah dianalisis menggunakan korelasi *product moment* diperoleh nilai  $r_{hitung} 0.78 > r_{tabel} 0.48$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya.

**Kata Kunci :** *kecepatan lari, lompat jauh, gaya jongkok*

## PENDAHULUAN

Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 6 menyebutkan sebagai berikut : untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah keluarga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga, yang berjenjang dan berkelanjutan.

Salah satu elemen yang memegang peranan sangat penting dalam mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia tersebut adalah pembangunan generasi penerus bangsa yang harus dibangun dengan perencanaan matang serta terpadu. Pembangunan generasi penerus bangsa tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia kedepannya agar mampu berkompetisi pada era globalisasi seperti saat sekarang ini.

Berbicara mengenai kualitas sumber daya manusia, pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting karena pendidikan berhubungan langsung dengan generasi penerus bangsa. Peningkatan kualitas sumber daya manusia itu sendiri.

Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan, pembinaan yang berorientasi pada prestasi. Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup disekolah adalah atletik, karena cabang-cabang di dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan manusia sehari-hari.

Untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga khususnya pada atletik, pembinaan dan pelatihan gerakan-gerakan dasar sejak usia remaja akan menjadi faktor yang penting guna mendapatkan siswa masa depan yang berprestasi. Dalam hal ini pembelajaran atletik di sekolah sangat memiliki peranan yang dominan dalam mengajarkan gerakan-gerakan dasar atletik (Bernhard, 1986 : 12).

Dalam pelatihan atau pembinaan dalam atletik perlunya program latihan yang baik guna memberikan latihan yang optimal dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini atletik yang sangat muclah untuk dilakukan oleh usia anak-anak. Pada umumnya usia anak-anak suka bermain dan berlari-lari dan ini merupakan proses pengenalan awal yang secara alamiah dari anak-anak. Lari merupakan olahraga, atletik tertua dan olahraga ini merupakan olahraga termurah karena hanya dengan berlari seseorang dapat mendapatkan apa yang disebut dengan sehat dan bugar.

Menurut Sidik (2010: 4) mengatakan bahwa teknik berlari dapat diajarkan dengan memperkenalkan kunci keterampilan yang berkaitan dengan unsure semua lomba lari *sprint*, yaitu: reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum. Tidak adanya cara untuk melaith semua unsur tersebut sekaligus maka diterapkan latihan yang melatih semua unsur tersebut sekaligus, makaditerapkan latihan yang bervariasi dan latihan yang difokuskan pada aspek khusus.

Dalam mengasah keterampilan ini perlunya adanya program latihan yang baik guna memberikan pelatihan secara berkesinambungan dan pengawasan perkembangan yang dimiliki pada masing-masing atlet. Dalam hal ini olahraga

lompat jauh yang diajarkan pada siswa kelas IV SD sering latihan namun pengawasan pada setiap siswa masih belum optimal.

Menurut Bernhard (1986 : 45) membagi unsur-unsur dasar bagi suatu prestasi pada pelompat jauh adalah sebagai berikut : 1) Faktor-Faktor kondisi terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan; dan 2) Faktor-faktor teknik : ancang- ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan.

Dalam faktor-faktor kondisi, kecepatan merupakan hal yang penting untuk menunjang prestasi pelompat jauh. Dengan kecepatan yang baik akan menghasilkan lari yang kencang, sehingga ketika mencapai balok tumpuan kecepatan tersebut akan diubah menjadi gaya, tolakan ke atas dengan menggunakan kaki tumpuan yang terbaik. Untuk mendapatkan kecepatan, seorang pelompat jauh harus memiliki kemampuan berlari yang baik juga. Artinya, seorang pelompat jauh juga harus memiliki kecepatan berlari yang maksimal untuk mendapatkan prestasi lompat jauh yang maksimal pula. Faktor kurang maksimalnya hasil lompat jauh siswa antara lain yaitu awalan yang kurang sempurna, tumpuan yang tidak tepat saat melayang dan mendarat.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya terdapat fenomena-fenomena diantaranya, adalah rendahnya kemampuan siswa, dalam lompat jauh, dimana lompatan yang dihasilkan tidak lebih dari 2 meter. Permasalahan ini diduga, karena rendahnya, salah satu kondisi fisik siswa yaitu kecepatan lari membuat hasil, lompatan tidak maksimal. Faktor lainnya yaitu, kurangnya motivasi siswa, dalam mengikuti materi pelajaran lompat jauh, kurangnya pengetahuan guru tentang teknik dasar lompat jauh, metode pembelajaran yang kurang berkesinambungan kurangnya sarana, dan prasarana, lompat jauh yang disediakan oleh sekolah. Dari sekian banyak faktor tersebut peneliti tertarik untuk membuktikan salah satu faktor yang dianggap lebih besar memberikan dampak yaitu kecepatan lari dengan melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Benai".

## **Kecepatan Lari**

Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain (Sajoto, 1995:9). Dan menurut Tangkudung (2006 : 67) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan *skill*, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka *skill* ini harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum.

Ismaryati (2008:57) menyatakan kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak. kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari pada sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu.

Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan tiga yakni kecepatan asiklis, siklis dan kecepatan dasar berikut penjelasannya:

- a. Kecepatan asiklis  
Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot yakni kekuatan stasis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit dan massa yang digerakkan.
- b. Kecepatan siklis  
Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak.
- c. Kecepatan dasar  
Kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai frekuensi dan amplitudo gerak.

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah, sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (A. Widya, 2004: 13)

Menurut Lutan (2005:135) lari memiliki unsur gerak yaitu gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah paha, tungkai bawah, dan kaki), gerakan lengan (lengan atas, lengan bawah dan Langan), sikap badan dan gerakan koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tubuh sehingga membentuk sebuah siklus.

- 1) Gerakan Tungkai  
Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya berupa perulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan. Agar pelari memperoleh kecepatan melaju ke depan, tolakan kaki tumpu sebelum meninggalkan tanah memegang peranan penting. Pada saat kaki tumpu melakukan tolakan, tungkai diusahakan turun mulai dari pergelangan kaki, lutut dan sendi panggul. Setelah kaki tumpu meninggalkan bidang tumpuannya maka kaki itu diusahakan tetap rileks dan mengimbangi tungkai lainnya yang siap mendarat. Selanjutnya kaki yang bare saja mendarat segera melakukan tolakan sehingga badan melaju ke depan. Gerakan seperti itu dilakukan berulang kali dengan kedua kaki silih berganti sebagai kaki tumpu.
- 2) Gerakan Lengan  
Bersamaan dengan gerakan tungkai, kedua lengan juga digerakkan untuk memelihara keseimbangan badan ketika melaju ke depan. Lengan dan tungkai yang berlawanan diayunkan dengan gerak selaras. Jika tungkai kanan diayunkan ke depan maka lengan kiri yang diayunkan ke depan. Pada waktu lengan diayunkan ke depan, arahnya agak serong ketengah.
- 3) Sikap Badan  
Posisi badan dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke

depan. Hal ini dilakukan agar memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan. Dibandingkan dengan pelaksanaan lari jarak menengah dan jauh, dalam lari sprint atau jarak pendek sikap badan ini jauh lebih condong ke depan. Selain itu semua otot badan mulai dari leher, dada dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga.

Lari adalah salah satu nomor pada lari jarak pendek dengan jarak pada cabang olahraga atletik. Menurut Gerry A. Carr (1991: 13), *sprint* yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik dan jenis lari yang efisien. *Sprinter* juga harus mengembangkan *start sprint* yang baik dan mempertahankan kecondongan nuncak selama mungkin. Saat berlari dengan cepat siswa berlari pada ujung kaki dengan tubuh condong ke depan. Lengan ditekukkan 90 derajat pada siku dan diayunkan ke arah lari. Tangan dan otot muka dilemaskan. Masing-masing kaki diluruskan sepenuhnya dengan kuat dan paha kaki yang memimpin diangkat horizontal.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari adalah kemampuan seorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan cara mempercepat frekuensi langkahnya mulai start hingga finish.

## **Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (A. Widya : 2004:65).

Lompat jauh adalah salah satu dari nomor pada cabang olahraga atletik diawali dengan lari awalan dan diakhiri dengan lompatan pada balok tumpuan yang bertujuan untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin.

Menurut Kosasih (1993) Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat dan unsur-unsur berikut

### 1) Awalan

Untuk mendapatkan kecepatan paha waktu akan melompat, awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 meter atau 50 meter.

### 2) Tolakan

Menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan).

### 3) Sikap Badan di Udara

Badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang.

### 4) Sikap Mendarat

Pelompat harus mengusahakan jatuh atau mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai badan atau tangan ke belakang, karena dapat merugikan.

Menurut Gerry A. Carr (1997: 135) gaya-gaya dalam lompat jauh merupakan pola gerakan yang digunakan oleh siswa saat melayang di udara.

Masing-masing teknik digunakan untuk menindak balas rotasi ke depan yang tidak diinginkan pada saat bertolak (*take off*). Teknik-teknik tersebut membutuhkan lari awalan (*run-up*) yang kencang, posisi tubuh yang sama pada saat *take off* dan gerakan yang sama pada saat mendarat di pasir.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (siswa) itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Aip Syarifuddin : 1992: 90).

Tim abdi guru (2007:62) menyatakan bahwa nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Ada beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni:

- a) (*gaya tuck*)
- b) Gaya berjalan di udara (*walking on the air*)
- c) Gaya menggantung (*gaya hang*)

Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompoat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Dalam penelitian ini kecepatan dijadikan sebagai variabel "X" dan hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel "Y". Penelitian ini bertempat di SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September- Oktober 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SDN 009 yang berjumlah 18 orang dengan teknik total sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes kecepatan lari dan tes lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data**

Dalam penelitian uji normalitas data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila terdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistik parametrik (dalam hal ini adalah analisis regresi)

Berkaitan dengan pengujian kenormalan data ini digunakan uji Liliofors, apabila diperoleh probolitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistri busi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data Kecepatan Lari =  $L_{\text{Max}}$  0,1993 dan data Jauh Gaya Jongkok =  $L_{\text{okMax}}$  0,1856 dengan  $L_{\text{tabel}}$  untuk keduanya adalah = 0.200. berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa  $L_{\text{Omax}} < L_{\text{tabel}}$  dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

### 1. Distribusi Fekuensi Hasil Pengukuran Kecepatan Lari Siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak AIR Hitam Kecamatan Sentajo Raya

Setelah dilakukan tes kecepatan lari pada Siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya didapatkan hasil sebagai berikut :

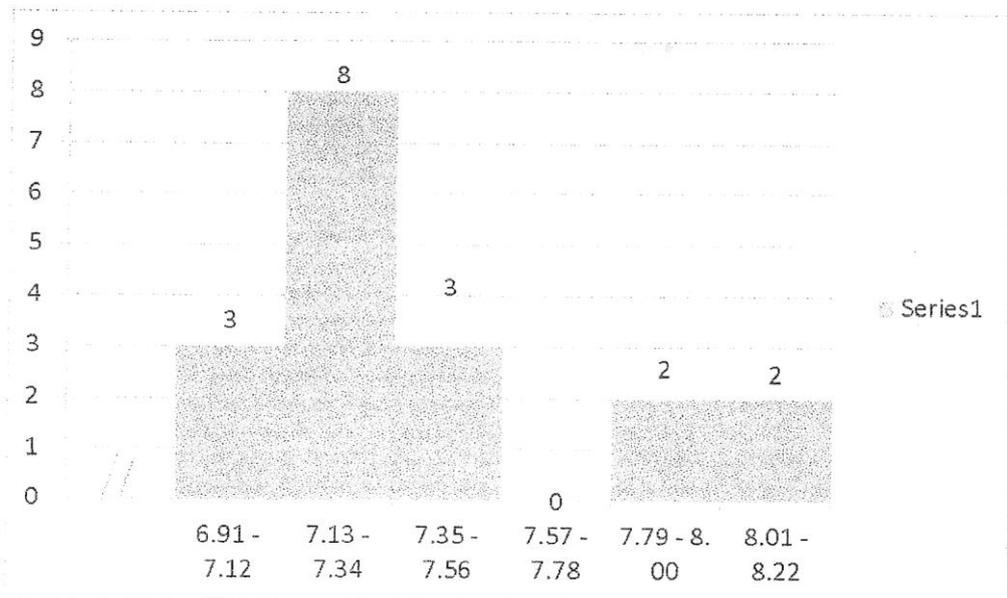
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6.91 – 7.12	3	16.67
2	7.13 – 7.34	8	44.44
3	7.35 – 7.56	3	16.67
4	7.57 – 7.78	0	0.00
5	7.79 – 8.00	2	11.11
6	8.01 – 8.22	2	11.11
	Jumlah	18	100.00

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi kecepatan lari siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya diperoleh nilai sebesar 6.91. nilai tersebut diperoleh sebesar 8.08. Mean dari data kecepatan lari adalah 7.42, dengan standar devinasinya 0.39

Dari tabel 1 tentang distribusi frekuensi data kecepatan lari siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya juga dapat digambarkan dalam bentuk histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari Siswa Kelas IV sDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya

## 2. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya

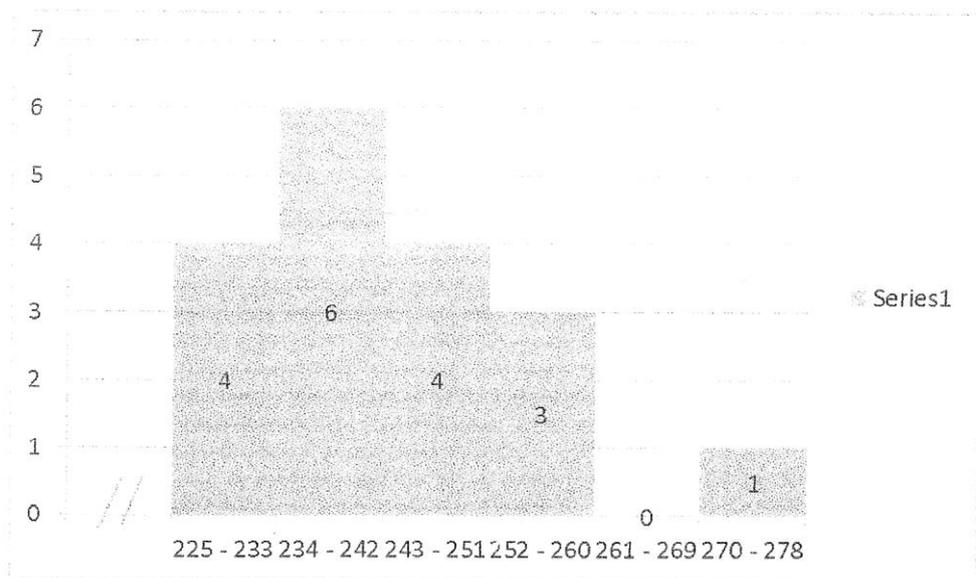
Hasil lompat jauh gaya jongkok kecepatan lari siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Lompat jaal, Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Reiatir
1	225-233	4	22.22
2	234-242	6	33.33
3	243-251	4	22.22
4	252-260	3	16.67
5	261-269	0	0.00
6	270-278	1	5.56
Jumlah		18	100.00

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel di atas dapat jelaskan bahwa nilai tertinggi adalah 270, nilai terendah 225, mean (rata-ra.ta) = 243.06, standar deviasi (SD) = 11.90. Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya

## B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel adalah kecepatan jari dan yang menjadi, variabel Y adalah hasil lompat gaya jongkok. Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho Tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh, gaya jongkok siswa Kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya.

Ha Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya adalah 0,448. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut :

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapat  $r_{hitung} = 0.78$  pada taraf signifikan 5% didapat  $r_{tabel} = 0.482$ . Dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0.78 > 0.482$ . Hal ini menunjukkan adanya terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y atau tidak ada hubungan kecepatan dari hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SDN 009 parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentaji Raya.

### **C. Pembahasan**

Dan analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui tidak adanya korelasi kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya.

Ada beberapa, faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh yang perlu mendapat perhatian baik bagi guru maupun siswa antara lain : 1) latihan teknik, 2) latihan taktik, dan 3) latihan mental.

1. Latihan teknik yaitu menekankan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat merubah gerak-gerakan yang banyak memerlukan tenaga dan sukar dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis
2. Latihan taktik guna menghasilkan strategi baik pada saat melakukan awalan, tolakan, irama lompat, sikap badan saat di udara, dan sikap saat mendarat.
3. Latihan mental yang lebih menjurus ke arah pembentukan semangat serta. Kemampuan menghadapi frustrasi.

Kemudian dalam lompat jauh seorang siswa tidak hanya, mengandalkan kecepatan saja, tetapi ada juga hal yang tidak kalah pentingnya untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal di antaranya: 1) Daya tahan otot tungkai, 2) daya ledak otot, tungkai, dan 3) kelentukan, otot tungkai.

1. Daya tahan otot tungkai merupakan keadaan atau kondisi tubuh (khususnya otot tungkai) yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan
2. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Hal ini menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya.  
Kelentukan engkel tungkai merupakan kemampuan menggerakkan engkel tungkai secara luas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas IV SDN 009 Parit Teratak Air Hitam Kecamatan Sentalo Raya untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompatan gaya jongkok didapat  $r_{hitung} = 0.78$  sedangkan  $r_{tabel} = 0.482$ , maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dengan kategori kurang karena  $r = 0.78$ .

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu :

1. Kepada siswa diharapkan lebih diat lagi dalam berolahraga, khususnya dalam berlari karena dengan cepatnya lari dapat mempengaruhi hasil lompatan
2. Kepada guru dan sekolah perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan keterampilan dalam berolahraga, khususnya pad acabang atletik dengan mendidikn siswa menggunakan berbagai metode dan strategi pembelajaran pendidik jasmani serta yang berkaitan dengan pengadaan sarana dan prasarana olahraga
3. pada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompatan pada olahraga lompat jauh

## DAFTAR PUSTAKA

- Widya Djumadir Mochamad (2004), *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Jakarta, Raja Grasindo Persada.
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta.
- \_\_\_\_\_. 1998. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka cipta: Jakarta.
- Bernhard Gunter (1986), *Atletik : Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh. Jangkit dan Loncat Galah*, Semarang, Dahara Prize.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kosasih Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: PT. Akademika Presindo.
- Lutan Rusli, dkk.. (2005). *Manusia dan Olahraga*: Bandung: TI 'B dan IKIP Bandung.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.
- PASI. 1993. *PASI Riau*. Pekanbaru : PASI Riau
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sidik, Zafar dikdik, 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya