



**HUBUNGAN LARI 60 METER DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
KELAS VIII SMPN 3 TEBING TINGGI**

JURNAL

Oleh

EKA SAPUTRA

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

2015

HUBUNGAN LARI 60 METER DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMPN 3 TEBING TINGGI

Eka Saputra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
ekasputra88slp@yahoo.com¹, ardiah.juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, this type of research is correlational is a peneltiian to determine the degree of correlation between the different variables. Population in this research is class VIII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi, which amounted to 18 people. Selection of samples using total sampling technique thus the sample in this research is class VIII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi is 18 people. Analysis of data using correlation and regression analysis. Before testing the hypothesis to test hypotheses and analysis requirements for linearity test regression line by F test using significance level of 5%. Obtained $F_{hitung} = 0.83 > F_{tabel} = 4.41$, and the regression equation is $Y = 16.75 + 0.83x$. Furthermore, to examine the mean correlation between variables X and Y then tested the significance of significance by using the formula t test. From the results of the calculation are known with a value of 0.572 while the count $r_t = 2.79$, while table = 1.746. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) that "the presence of a significant relationship between Lari 60 Meter with Long Jump Ability Class VIII students of SMP Negeri 3 Tebing Tinggi" acceptable.

Keywords : *Run 60 meters, Long Jump*

HUBUNGAN LARI 60 METER DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS VIII SMPN 3 TEBING TINGGI

Eka Saputra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
ekasputra88slp@yahoo.com¹, ardiah.juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi, yang berjumlah 18 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi yaitu 18 orang. Analisis data menggunakan analisis korelasi dan regresi. Sebelum uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis dan untuk uji linearitas garis regresi dengan uji F dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Didapat $F_{hitung} = 0.83 > F_{tabel} = 4.41$, dan persamaan regresinya adalah $Y = 16.75 + 0.83X$. Selanjutnya untuk menguji keberartian korelasi antara variabel X dan variabel Y maka dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan rumus signifikansi uji t. Dari hasil perhitungan diketahui dengan nilai r hitung sebesar 0.572 sedangkan $t_{hitung} = 2.79$, sedangkan $t_{tabel} = 1.746$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu "terdapatnya hubungan yang signifikan antara Lari 60 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Tebing Tinggi" diterima.

Kata kunci: *Lari 60 Meter, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Sebagaimana kita ketahui atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajah Belanda. Pada saat itu yang mendapat kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Menurut Tamsir Riyadi, nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Sejak diadakan Olimpiade kuno tahun 776 SM.

Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan jaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi di bidang atletik dan khususnya. Lompat jauh mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan-pemecahan rekor, baik untuk tingkat Nasional, Asean maupun dunia. Pada kejuaraan Asia tahun 1995, baru ada putra Indonesia yang mampu melompat sejauh 7,86 m, yaitu atas nama Agus Reza Irawan. Dengan begitu, di kawasan Asia Tenggara dan Asia kita masih tertinggal, apalagi dibandingkan dengan rekor dunia. Untuk meningkatkan prestasi di bidang atletik, Indonesia melakukan pembinaan secara intensif yang terbukti dengan adanya Pelatnas untuk jangka panjang. Hal ini didukung pula dengan sering diadakannya perlombaan atletik di tingkat daerah maupun tingkat nasional, yang dimaksudkan untuk lebih merangsang atlet-atlet Indonesia berprestasi lebih baik. Selain dari usaha-usaha tersebut, tentunya masih banyak lagi usaha-usaha yang harus ditempuh untuk mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu dengan terus ditingkatkan pembibitan dan pembinaan yang lebih baik dan berkesinambungan, serta penelitian ilmiah. Karena dengan penelitian ilmiah faktor-faktor yang dapat mendukung terhadap pencapaian prestasi dapat dianalisa secara seksama sehingga mampu memberikan andil dalam penyusunan program.

Unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada saat *take off* (memidahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut) serta tenaga lompat. Menurut U. Jonath, E. Haag dan Krampel bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi lompat jauh adalah: 1.) Keterbiasaan, 2.) Bakat, 3.) Kondisi tubuh seperti tenaga loncat, perasaan irama, daya reaksi, kemudahan gerak dan kecepatan., 4.) Penguasaan tehnik, a 1 lain awalan atau ancang-Ancang, tumpuan, tolakan, melayang saat di udara, pendaratan.

Faktor kondisi fisik lainnya yang merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga adalah : 1). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 2).Kelenturan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 3). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 4). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan

seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif Sajoto (1995: 9)

Pendapat-pendapat para ahli tersebut tidak harus kita terima begitu saja, namun perlu kita adakan pengajian lebih lanjut untuk benar-benar mengetahui secara pasti sumbangan dari unsur-unsur yang telah dikemukakan tadi. Sehingga dengan begitu akan membantu kita/pelatih dalam penyusunan program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit-bibit atlet.

Berdasarkan pengamatan pada siswa SMPN 3 Tebing Tinggi pada olah raga lompat jauh khususnya masih belum pernah mendapatkan prestasi yang memuaskan, walaupun selalu ikut serta dalam pertandingan baik antar sekolah di kabupaten maupun provinsi. Selain itu peneliti melakukan pengamatan terlihat siswa masih belum dapat menghasilkan lompatan yang baik. Rendahnya lompat jauh siswa ini dikarenakan rendahnya kondisi fisik siswa sehingga tidak menghasilkan lompat jauh yang maksimal serta kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti materi pelajaran lompat jauh, meskipun ada sebagian siswa yang berhasil menguasai teknik lompat jauh dan menghasilkan lompatan yang cukup memuaskan. Adapun kondisi fisik yang mempengaruhi lompat jauh adalah Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 2). Kelenturan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 3). Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 4). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif Sajoto (1995: 9) selanjutnya factor sarana dan prasarana yang kurang juga menjadi permasalahan yang penting.

Dari hasil pengamatan peneliti menduga adanya hubungan yang cukup signifikan antara kecepatan berlari dengan kemampuan lompat jauh. Dalam hal ini penulis juga menduga bahwa seorang sprinter yang baik juga adalah seorang pelompat jauh yang baik juga. Karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Lari 60 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variable ini. (Arikunto, 2006:273). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 3 Tebing Tinggi. Berdasarkan data dilapangan jumlah siswa yang terdapat di Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi adalah 40 orang, dengan demikian jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang yang terdiri dari 18 siswa putra dan 22 siswa putri. Dalam penelitian ini agar homogenya data penelitian maka sampel yang diambil khusus Siswa putra Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi dengan jumlah 18 orang dengan teknik penarikan sampling adalah *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Lari 60 Meter (Variabel X) Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi

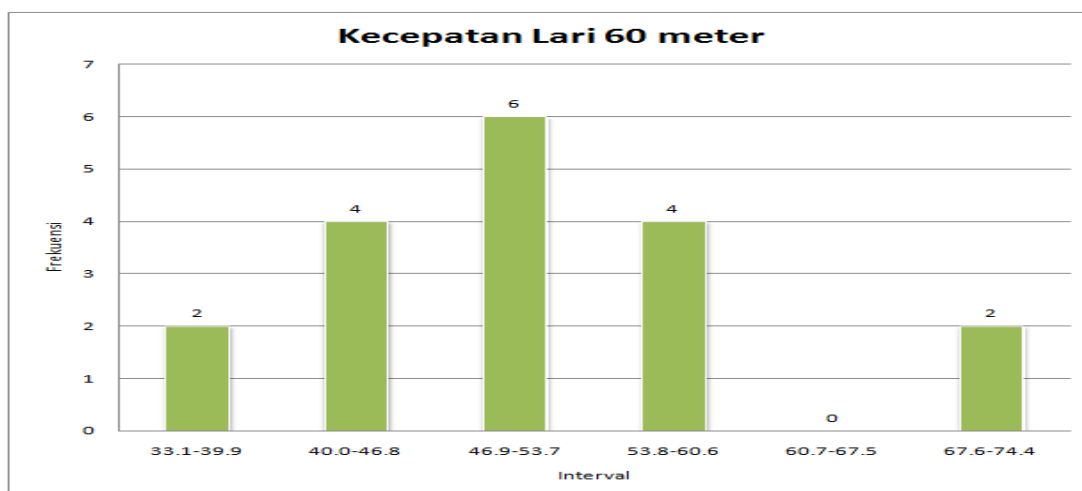
Pengukuran dilakukan untuk mengetahui lari 60 meter Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi . Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa nilai lari 60 meter pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi adalah 68.21 dan lari 60 meter terendah adalah 33.15. Mean (rata-rata) lari 60 meter adalah 50. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 50.29 dengan modus (nilai yang sering muncul) 51.79. Standar Deviasinya (SD) adalah 10 (Penghitungan terlampir). Lebih jelas tentang tes lari 60 meter dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi frekuensi data lari 60 meter pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	33.1 - 39.9	2	11.11%
2	40.0 - 46.8	4	22.22%
3	46.9 - 53.7	6	33.33%
4	53.8 - 60.6	4	22.22%
5	60.7 - 67.5	0	0.00%
6	67.6 - 74.4	2	11.11%
Jumlah		18	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Data yang tertuang pada tabel 4 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 3. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data lari 60 meter pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi

2. Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi

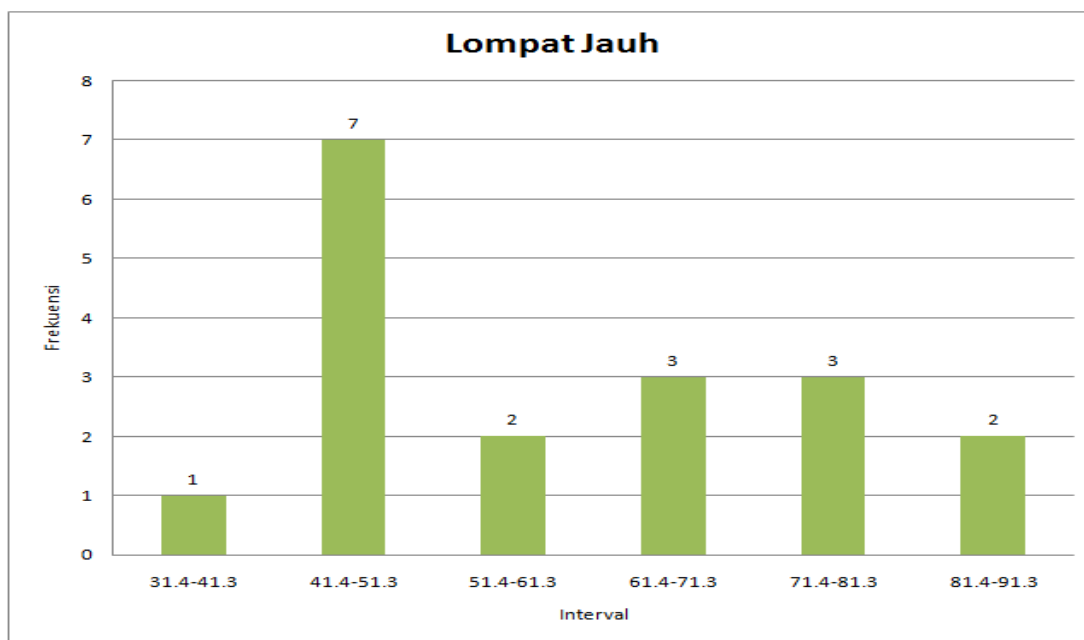
Lebih jelas tentang kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi Dari tabel 5 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi adalah 82.43, nilai terendah 31.43, mean (rata-rata) = 58.3, median (nilai tengah) = 53.93, modus (nilai yang sering muncul) = tidak ada, standar deviasi (SD) = 14.5 (Penghitungan terlampir).dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data kemampuan lompat jauh Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.4 - 41.3	1	5.56%
2	41.4 - 51.3	7	38.89%
3	51.4 - 61.3	2	11.11%
4	61.4 - 71.3	3	16.67%
5	71.4 - 81.3	3	16.67%
6	81.4 - 91.3	2	11.11%
Jumlah		18	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Data yang tertuang pada tabel 5 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 4. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data kemampuan lompat jauh Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi

B. Pernyataan Analisis

Dalam penelitian uji kenormalan data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila berdistribusi 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 Liliefors, apabila diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data kecepatan lari 60 meter = Lo_{Max} 0,089 dan data kemampuan lompat jauh = Lo_{Max} 0,152 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,200. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $Lo_{max} < L_{tabel}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara lari 60 meter dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi adalah 0,630. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat kontribusi lari 60 meter dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi dimana didapati $r_{hitung} = 0.572$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0.468$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0.572 > 0.468$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada kontribusi yang signifikan antara lari 60 meter dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi .

Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2.79$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1.746. Kriteria pengujian diterima H_0 jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “Terdapatnya hubungan yang berarti antara lari 60 meter dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi ” diterima (Penghitungan terlampir).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapat tingkat korelasi (r_{hitung}) sebesar 0,572 dan termasuk kategori cukup. Oleh sebab itu maka hipotesis H_0 yaitu tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara Hubungan Lari 60 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi ditolak. Sementara hipotesis H_a yaitu terdapatnya Hubungan Lari 60 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi diterima. Oleh sebab itu dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara lari 60 meter dengan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi .

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah lari 60 meter dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $\hat{Y} = 16.75 + 0.83 X$ persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X diikuti pula oleh variabel Y sebesar 16.75. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 0.83. Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%) (1,18) = 4.41$, atau $7.78 > 4.41$. Hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh yang perlu mendapat perhatian antara lain:

1. Latihan teknik yaitu menekankan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat menguasai kecepatan langkah, kelincahan, dan menguasai semua lapangan serta dapat merubah gerakan yang banyak memerlukan tenaga dan sukar dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis.
2. Latihan stamina guna menghasilkan energi dan gerakan yang baik pada saat melakukan lompatan dalam olahraga lompat jauh.
3. Latihan mental yang lebih menjurus ke arah pembentukan semangat, serta kemampuan menghadapi frustrasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan lari 60 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil diuji keberartiannya menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} yang lebih besar dari nilai probabilitas $\alpha = 0.05$, atau dengan t tabel yang berarti signifikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa lari 60 meter mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi. Semakin baik hubungan lari 60 meter seseorang, maka kemampuan lompat jauh semakin baik pula hasil lompatan yang dihasilkan. Lari 60 meter merupakan salah satu cabang atletik yang merupakan faktor penting yang mempengaruhi gerak pada saat berlari pada olahraga lompat jauh. Dalam hal ini faktor kecepatan yang mempengaruhi seberapa jauh hasil lompatan pada olahraga lompat jauh. Dapat disimpulkan semakin baik hasil kecepatan lari 60 meter seseorang maka akan semakin jauh lompatan yang diraihinya atau semakin baik juga hasil lompat jauh seseorang.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seluruh Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara lari 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh, didapat $r = 0,572$ termasuk kategori cukup. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t . Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2,79$, sedangkan $t_{tabel} = 1,746$. Jadi $t_{hitung} = 2,79 > t_{tabel} = 1,746$, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara lari 60 meter dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Tebing Tinggi .

Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah : Kepada siswa , agar lebih dapat melatih olahraga lompat jauh secara terprogram dengan pembinaan dengan pengawasan yang lebih baik. Kepada pelatih atau guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada pemain agar kemampuan pemain dalam olahraga dapat meningkat.

Kepada pelatih atau guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga lompat jauh agar proses dalam latihan didapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta:
Jakarta.

Sajoto.1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang:
Dahara Prize