

HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI TSM I SMK N 5 PEKANBARU

Ibrahim, Drs.Saripin,M.Kes.AIFO¹,Drs.Kristi Agust,S.Pd,M.Pd²
Email : Baimadvant@yahoo.com. 085272340585 Kristi.Agust@yahoo.com

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

Abstract: *The problem of this research is the weakness of the student's long jump result at second grade of TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. The cause of this condition is the student's weakness in sprint. The purpose of this research is to find the relationship between sprint and the student's long jump result of the second grade students at TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. The population is boys' entire student of second grade TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. The sample of this research is 28 boys' students of TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. The data was analyzed by using correlatin product moment. Besaides the result of data, there is a significant relationship between spreint 50 meters and the students long jump result. it shown by the value of r_{hitung} is 0.651 more than r_{table} is 0.381.*

Keywords: *Sprint, Long Jump Result*

HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS XI TSM I SMK N 5 PEKANBARU

Ibrahim, Drs.Saripin,M.Kes.AIFO¹,Drs.Kristi Agust,S.Pd,M.Pd²
Email : Baimadvant@yahoo.com. 085272340585 Kristi.Agust@yahoo.com

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

Abstrak: Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah obgservasi yang dilakukan oleh peneliti bgahwa kurangnya hasil lompat jauh sisiwa putra kelas XI TSM 1 SMK 5 Pekanbaru. Hal ini di duga salah satunya yaitu karna rendahnya kondisi fisik siswa yaitu pada kecepatan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa Putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 pekanbaru. yang terdiri atas 28 siswa putra. Jadi populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Penarikan sampel yaitu dengan total sampling maka sampel dalam penelitian ini adadalah 28 orang. Data diperoleh dari kecepatan dan hasil lompat jauh, kemudian di analisis dengan korelasi produt momet. Berdasarkan hasil penelitian bahwa diperoleh $r_{hitung} = 0,651 > r_{tabel} = 0,381$, maka terdapat hubungan hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru.

Kata Kunci: Kecepatan, Hasil Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang berlangsung seumur hidup dan dilakukan secara sengaja. Pendidikan merupakan usaha sadar agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui masyarakat. Didalam tentang sistem pendidikan Nasional. Tercantum pengertian pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan peroses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada individu-individu untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat.

Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Didalam penyelenggaraan pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan sangatlah penting yang memberikan kesempatan kepada manusia untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, kemudian diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

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

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan

Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah dan lompat jangkit.

Atletik juga merupakan event asli dari olimpiade pertama ditahun 776 sebelum masehi, sebagaimana telah diperlombakan termasuk diantaranya lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang olahraga yang diperlombakan dalam setiap pesta olahraga dunia yang dikenal dengan sebutan Olimpiade yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi selain itu atletik juga berisikan latihan-latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan terhadap manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main terutama pada nomor lompat jauh.

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

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

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

Berdasarkan hal yang telah diuraikan diatas, maka terdapat korelasi antara kecepatan dengan hasil lompat jauh. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan kecepatan terhadap hasil lompat jauh, maka penulis melakukan penelitian terhadap siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 pekanbaru dengan menggunakan kecepatan dan kemampuan hasil lompat jauh sebagai item tes nya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa Putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 pekanbaru. yang terdiri atas 28 siswa putra. Jadi populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Sampel penelitian ini adalah siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 pekanbaru sebanyak 28 orang. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel, dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang, maka sampel yang akan digunakan 20-25% dari keseluruhan populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 28 orang.

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang sudah ditentukan, yaitu angka-angka dari hasil tes kecepatan dengan hasil lompat jauh dan kemudian melihat siapa diantaranya yang berhasil melompat sejauh mungkin dan mendarat pada wilayah yang telah ditentukan tanpa di diskualifikasi. Sumber data diambil dari populasi dan sampel yaitu siswa Putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Tes kecepatan

Tujuan : untuk mengukur kecepatan

Perlengkapan :

- Lintasan lurus, rata dan tidak licin
- Pluit
- Stopwatch
- Bendera

Pelaksanaan :

- Teste berdiri dibelakang start dengan sikap berdiri
- Degan diberi aba-aba oleh starter testi berlari secepatnya kearah garis finish sejauh 50 meter.
- Waktu yang dicatat adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh dimulai dari aba-aba "YA"

2. Tes lompat jauh gaya jongkok

- a. Alat yang digunakan
- b. Pelaksanaan Tes
- c. Penilaian

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan adalah dengan menggunakan statistik analisis korelasional product moment. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan uji Liliefors dan uji linearitas persamaan regresi pada taraf signifikan 0,05.

Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan. Adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus korelasi Product Moment oleh Pearson dalam (Zulfan Ritonga, 2007:104) sebagai berikut:

$$r = \frac{n.\Sigma xy - (\Sigma x).(\Sigma y)}{\sqrt{\{n.\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}.\{n.\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan :

r = Korelasi antara variabel X dan Y (kriteria)

x = Skor pada variabel X

y = Skor pada variabel Y (kriteria)

Σx = Jumlah skor variabel X

Σy = Jumlah skor variabel Y

Σx^2 = Jumlah dari kuadrat skor X

Σy^2 = Jumlah dari kuadrat skor Y

xy = Skor X kali Y

n = Jumlah subjek atau sampel

HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Kecepatan Dengan Hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 28 orang siswa yang merupakan sampel dari SMKN 5 Pekanbaru 2013/2014.

Adapun untuk mendapatkan data variable X sebagai variable bebas dilakukan dengan menggunakan tes lari 50 meter. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang variabel Y sebagai variable terikat dilakukan dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok.

Berikut ini di uraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

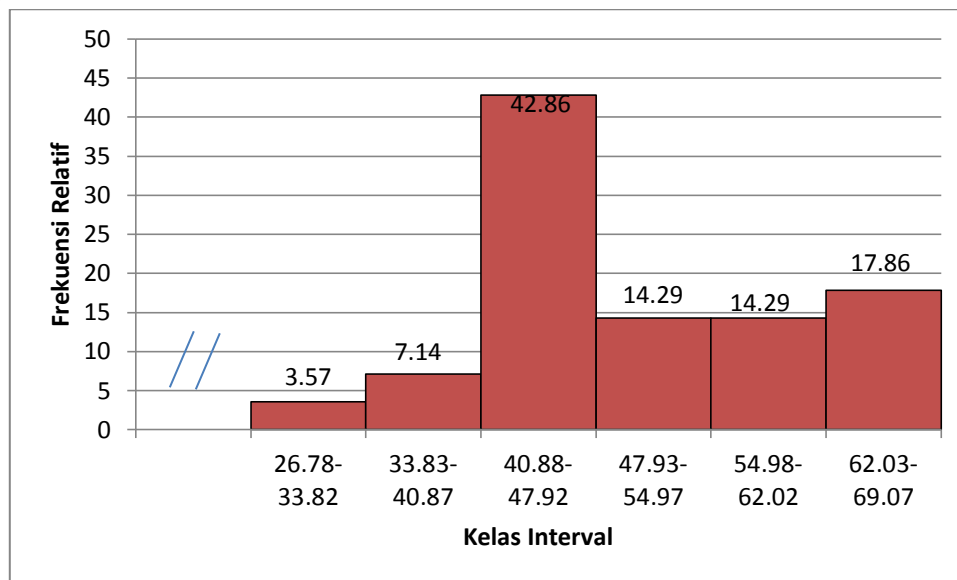
1. Kecepatan Lari

Penelitian kecepatan lari ini menggunakan tes lari 50 meter dari 28 orang sampel di peroleh data tertinggi yaitu 69,01,dan data terendah 26,78, rata-rata 50,0 dan standar deviasi 10.0. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan lari 50 meter

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	26.78-33.82	1	3.57
2	33.83-40.87	2	7.14
3	40.88-47.92	12	42.86
4	47.93-54.97	4	14.29
5	54.98-62.02	4	14.29
6	62.03-69.07	5	17.86
Jumlah		28	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 28 sampel, ternyata 1 orang sampel (3.57%) dengan rentang nilai 26.78–33.57, kemudian 2 orang sampel (7.14%) dengan rentang nilai 33.83–40.87, kemudian 12 orang sampel (42.86 %) dengan rentang nilai 40.88–47.92, kemudian 4 orang sampel (14.29%) dengan rentang nilai 47.93–54.97, kemudian 4 orang sampel (14.29%) dengan rentang nilai 54.98–62.02, kemudian 5 orang sampel (7.86%) dengan rentang nilai 62.03–69.07. Untuk lebeih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 4. Histogram Data Hasil Tes kecepatan

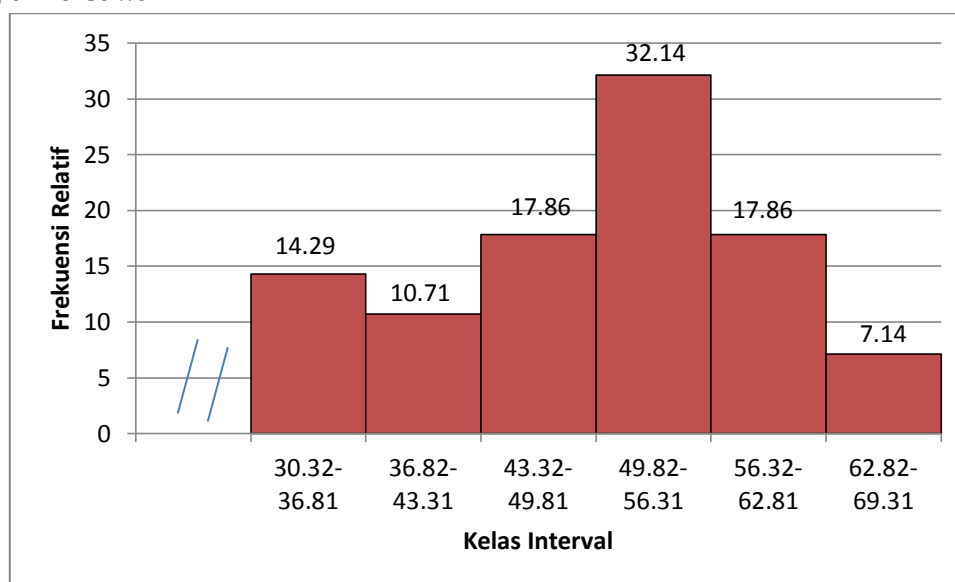
2. Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berikut ini di uraikan dari data hasil lomat jauh dari 28 orang sampel dimana nilai tertinggi 4.62, nilai terendah 2.11, rata-rata 3.4 dan nilai standar deviasi 0.64, untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi dibawah ini

Tabel 2 . Distribusi frekuensi lompat jauh (y)

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	30.32-36.81	4	14.29
2	36.82-43.31	3	10.71
3	43.32-49.81	5	17.86
4	49.82-56.31	9	32.14
5	56.32-62.81	5	17.86
6	62.82-69.31	2	7.14
Jumlah		28	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 28 sampel, ternyata 4 orang sampel (14.29%) dengan rentang nilai 30.32-36.81, kemudian 3 orang sampel (10.71%) dengan rentang nilai 36.82-43.31, kemudian 5 orang sampel (17.86%) dengan rentang nilai 43.32-49.81, kemudian 9 orang sampel (32.14%) dengan rentang nilai 49.82-56.31, kemudian 5 orang sampel (17.86%) dengan rentang nilai 56.32-62.81, kemudian 2 orang sampel (7.14%) dengan rentang nilai 62.82-69.31. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah



Gambar 5. Histogram Data Hasil Tes lompat jauh

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalisasi dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum di lambangkan $L_{o \text{ maks}}$, dimana nilai $L_{o \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari distribusi normal.(Ritonga, 2007:63). Untuk lebih jelasnya dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas hubungan kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X	0.1536	0.161	Normal
Y	0.1040	0.161	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel X = 0,1536 dan L_{0Maks} variabel Y = 0,1040 dimana L_{tabel} diperoleh 0,161 ($\alpha = 0,05$), dengan demikian $L_{0Maks} = 0,1536 < L_{tabel} = 0,161$ pada variabel X dan $L_{0Maks} = 0,1040 < L_{tabel} = 0,161$ pada variabel Y, dengan kata lain disimpulkan bahwa data X dan Y berdistribusi normal.

Setelah data diperoleh, dianalisis secara korelasional, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi: tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru tahun ajaran 2013/2014. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,651 > r_{tabel} = 0,381$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,5$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh (Y)

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

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

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

Dari uraian kajian teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan cara mempercepat frekwensi langkahnya mulai start hingga finish. Lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan untuk melakukan lompat sejauh mungkin dengan memaksimalkan jauh lompatan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat hubungan kecepatan lari 50 meter (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru. $r_{hitung} =$

0,651 . Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Alasannya sederhana adalah saat berlari kecepatan memegang peran yang sangat penting, selain juga ada factor lain yang mempengaruhinya tentunya seperti teknik, daya tolakan, power tungkai, koordinasi dan lain sebagainya

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh. Hal ini menggambarkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh factor kecepatan lari yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi hasil lompatan yang maksimal pula. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X dengan variabel Y diperoleh $r_{hitung} = 0,651 > r_{tabel} = 0,381$, maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas XI TSM 1 SMKN 5 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada guru olahraga agar memperhatikan kemampuan berlari siswa untuk dilatih secara lebih baik lagi. Karena kemampuan berlari dengan cepat sebagai modal awal untuk memperoleh gaya dorong yang kuat pada papan tumpu, sehingga menghasilkan daya ledak yang besar dan hasil lompatan dapat jauh
2. Bagi siswa putra kelas XI TSM 1 SMKN 5 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 meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh sehingga dapat member manfaat bagi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Penngukuran Olahraga*. Surakarta : sebelas Maret University Press.
- Bompa dalam Ismaryati, 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Djumidar A. Widya, Mochamad, 2004. *Belajar Berlatih Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Insani.