

**CORRELATION SPEED WITH RESULT OF LONG JUMP TUCK  
STYLE STYLE IN STUDENTS OF GRADUATED CLASS VIII A SMP  
METHODIST PEKANBARU**

**Merry Frezy Br S, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd**

merryfrezy\_saragih@yahoo.co.id, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com.  
No.HP.082167983347

*Health and recreation Physical Education Study program  
Faculty of teacher training and education, University of Riau*

**Abstract** : *Based on the observation of authors in carrying out observations in a male student of class VIII at the Pekanbaru Methodist Middle School, the data description of this research consisted of two variables, namely variables, namely free speed (X) and dependent variable as a result. of the offset (Y). Speed measurement was performed with 30 meters run against 15 samples, the best results achieved 3.45, worst results 5.94, mean (average) 4.93, standard deviation (standard deviation) 0.83, based on the frequency distribution table of the 8 samples showed that there were 2 samples (13.33%) with the results of velocities with a range of values from 3.45 to 3.94 with excellent categories, then 2 samples (13.33%) had a velocity with a range of values 3.95-4.44 with good categories, and 2 samples (13.33%) had the results of speed with a range of values from 4.45 to 4.94 with moderate categories, then had 4 people in the sample (26.66%) results speed with a range of values from 4.95 to 5.44 with fewer categories and 5 samples (33.33%) to have a velocity with a range of values of 5.45 - 5.94 with a category of very little. The measurement of the results of the long jump was performed using the offset test for 15 samples, the best result was 2.60, the worst result was 3.83, the average (mean) was 3.30, the standard deviation was 0, 41. The first test is that there is a correlation between speed and the results of the long jump. From the information above obtained a correlation analysis between speed and the results of the long jump, where the  $r_{tab}$  at a significant level (0.05) = 0.0514 means  $r$  count (1.452) >  $r_{tab}$  (0.514) then there is a significant correlation.*

**Keywords** : *speed, long jump*

# HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII A SMP METHODIST PEKANBARU

Merry Frezy Br S, Drs. Ramadi, S. Pd, M. Kes, AIFO,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S. Pd, M. Pd

merryfrezy\_saragih@yahoo.co.id, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com.  
No. HP. 082167983347

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

**Abstrak :** Berdasarkan Observasi Penulis Pada Saat Melaksanakan Observasi Pada Siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru, Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas kecepatan ( X ) dan variabel terikat hasil lompat jauh (Y). Pengukuran kecepatan dilakukan dengan Lari 30 meter terhadap 15 sampel, didapat hasil terbaik 3,45, hasil terburuk 5,94, rata-rata (*mean*) 4,93, simpangan baku (standar deviasi) 0,83, Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel, ternyata ada 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 3,45-3,94 dengan katagori baik sekali, kemudian 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 3,95-4,44 dengan katagori baik, dan 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 4,45-4,94 dengan katagori sedang, selanjutnya 4 orang sampel (26,66%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 4,95-5,44 dengan katagori kurang, dan 5 orang sampel (33,33%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 5,45-5,94 dengan katagori kurang sekali. Pengukuran hasil Lompat jauh dilakukan dengan menggunakan tes Lompat jauh terhadap 15 orang sampel, didapat hasil terbaik 2,60, hasil terburuk 3,83, rata-rata (*mean*) 3,30 , simpangan baku (standar deviasi) 0,41. Pengujian ini pertama yaitu terdapat hubungan antar kecepatan dengan hasil lompat jauh. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dengan hasil lompat jauh, dimana  $r_{hitung} (1,452) > r_{tab} (0,514)$  maka terdapat hubungan yang signifikan.

**Kata Kunci :** Kecepatan, Lompat Jauh

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental, dan rohani yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos Kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan pengetahuan yang nantinya akan tercapainya proses pembelajaran tersebut. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai apabila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional (Bab IV, pasal 20:11) menyatakan bahwa: 1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2. Olahraga prestasi yang dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. 3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan. 4. Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan menyelenggarakan dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi. 5. Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat dapat mengembangkan: perkumpulan olahraga, pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta pembinaan olahraga prestasi.

Dari Undang-undang di atas jelas digambarkan bahwa olahraga salah satu dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindak moral, Di dalam penyelenggaraan pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung lama. Peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah sangat penting, yang didalamnya berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siswa kelas VIII A Putra SMP Methodist Pekanbaru terdapat permasalahan yang timbul pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Pada saat lari, siswa tidak melakukan dengan baik karena berlari tidak dengan kecepatan maksimal yang dimulai dari perlahan-lahan hingga hasil lompatan tidak maksimal, dan pada saat mengambil awalan untuk lompat jauh, si pelompat harus melakukan awalan lari yang cukup jauh yaitu kurang lebih 30 – 40 meter, sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan sedemikian rupa sesuai kebutuhan pada saat take off . Karna lompatan yang jauh akan dipengaruhi awalan dan kecepatan maksimal. Maka dalam penelitian ini penulis tertarik ingin membuktikan dengan cara melalui penelitian dengan judul **“Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru.”**

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMP Methodist Pekanbaru, beralamat Jl.Riau Ujung No.8, Air Hitam, Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Waktu penelitian dilaksanakan pada bula Mei - Desember 2018, Rancangan penelitian adalah penjelasan mengenai berbagai komponen yang akan di gunakan peneliti serta kegiatan yang akan di lakukan selama proses penelitian. Jenis penelitian yang akan di laksanakan adalah penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas yaitu Kecepatan (X1), terhadap variable terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok (Y). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270), penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini membahas tentang “ Hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru “. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas kecepatan (X), dan variabel terikat lompat jauh (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

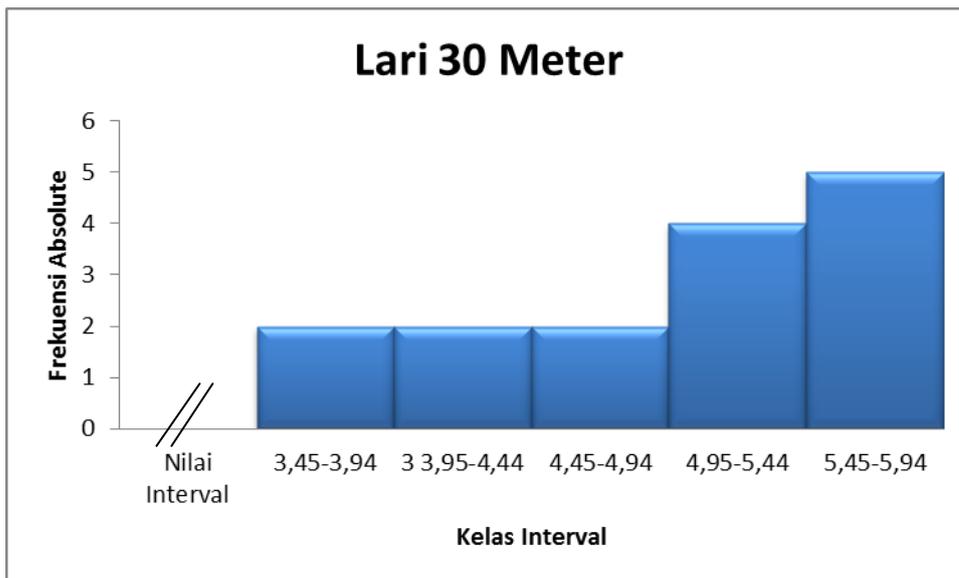
### Data Kecepatan

Pengukuran Kecepatan dilakukan dengan tes lari 30 meter terhadap 15 sampel, didapat hasil terbaik 3,45, hasil terburuk 5,94, rata-rata (*mean*) 4,93, simpangan baku (standar deviasi) 0,83, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel sebagai berikut :

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan (X)**

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	3,45-3,94	2	13,33%
2	3,95-4,44	2	13,33%
3	4,45-4,94	2	13,33%
4	4,95-5,44	4	26,66%
5	5,45-5,94	5	33,33%
∑	Jumlah	15	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata ada 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 3,45-3,94 dengan katagori baik sekali, kemudian 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 3,95-4,44 dengan katagori baik, dan 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 4,45-4,94 dengan katagori sedang, selanjutnya 4 orang sampel (26,66%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan nilai 4,95-5,44 dengan katagori kurang, dan 5 orang sampel (33,33%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 5,45-5,94 dengan katagori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :



**Gambar 1 Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan**

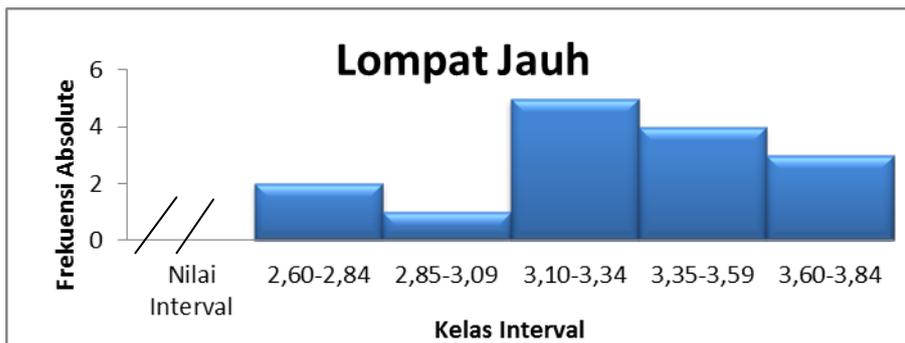
### Data Lompat Jauh

Pengukuran hasil lompat jauh dilakukan dengan menggunakan tes lompat jauh terhadap 8 orang sampel, didapat hasil terbaik 2,60, hasil terburuk 3,83 rata-rata (mean) 3,30, simpangan baku (standar deviasi) 0,41, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel sebagai berikut :

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lompat Jauh (Y)**

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	2,60-2,84	2	13,33%
2	2,85-3,09	1	6,66%
3	3,10-3,34	5	33,33%
4	3,35-3,59	4	26,66%
5	3,60-3,84	3	20%
$\Sigma$	Jumlah	15	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, ternyata ada 3 orang sampel (20%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,60-3,84 dengan katagori baik sekali, kemudian 4 orang sampel (26,66%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,35-3,59 dengan katagori baik, dan 5 orang sampel (33,33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3,10-3,34 dengan katagori cukup, selanjutnya 1 orang sampel (6,66%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 2,85-3,09 dengan katagori kurang, dan 2 orang sampel (13,33%) memiliki lompat jauh dengan rentangan nilai 2,60-2,84 dengan katagori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :



**Gambar 2 Histogram Distribusi Frekuensi Lompat Jauh**

### Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap variable penelitian yaitu kecepatan (X), dan hasil lompat jauh (Y) dapat dilihat pada table 3 bahwa data hasil lari 30 meter setelah dilakukan perhitungan dihasilkan Lhitung sebesar 0,113 dan Ltabel sebesar 0,220. Ini berarti bahwa  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil lari 30 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil lompat jauh Lhitung lebih kecil dari Ltabel maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil tes servis berdistribusi normal.

**Tabel 3 Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors**

NO	Variabel	Lhitung	Ltabel	Keterangan
1	Kecepatan	0,113	0,220	Normal
2	Lompat Jauh	0,115	0,220	Normal

Dari table diatas terlihat bahwa data hasil tes kecepatan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,113 dan Ltabel sebesar 0,220. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data tes kecepatan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data kemampuan hasil lompat jauh menghasilkan Lhitung 0,115 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,220. Maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil tes kemampuan hasil lompat jauh adalah berdistribusi normal.

### Analisis Koefisien Korelasi

Berdasarkan hasil korelasi kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh (Y) diperoleh koefisien korelasi  $r = 1,452$  untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak yaitu dengan membandingkan secara masing-masing  $r$  hitung dengan  $r$  tabel dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N$  (jumlah sampel) = 15 diperoleh  $r_{tabel} = 0,514$  dan hasilnya adalah  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang signifikan.

### Pengujian Hipotesis

Pengujian ini pertama yaitu terdapat hubungan antar kecepatan dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kecepatan 4,93 dengan simpangan baku 0,83. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan hasil lompat jauh, dimana  $r_{hitung}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,514$  berarti  $r_{hitung} (1,452) > r_{tabel} (0,514)$  maka terdapat hubungan yang signifikan. Artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel di bawah ini :

**Tabel 4 Analisis Korelasi Antara Kecepatan Dengan Hasil Lompat Jauh(XY)**

N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ $\alpha=0,05$	Kesimpulan
15	1,452	0,514	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat tingkat hubungan yang kuat antara kecepatan dengan hasil lompat jauh pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$

### Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil temuan setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat hubungan kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodis Pekanbaru ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara dua variable tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan kecepatan (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru. Untuk mendapatkan kekuatan yang baik tentunya diperlukan latihan yang bagus. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2001:36). Kecepatan sangat diperlukan pada olahraga cabang lompat jauh. Dengan adanya kecepatan awalan yang baik dan maksimal, maka akan menghasilkan lompatan yang jauh. Salah satu instrumen kecepatan adalah lari 30 meter.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data tes lari 30 meter dilakukan penghitungan yang menghasilkan Lhitung sebesar 0,113 dan Ltabel 0,220 dapat disimpulkan data hasil perhitungan data X berdistribusi normal dan dari pengambilan data tes lompat jauh dilakukan penghitungan yang menghasilkan Lhitung 0,115 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,220 dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis korelasional diperoleh hasil Rhitung sebesar 1,452 dan Rtabel sebesar 0,514 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat hubungan kecepatan yang dibutuhkan untuk melakukan awalan lari pada saat melakukan lompat jauh.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dari observasi peneliti yang lakukan pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru saat pelajaran yang di laksanakan di lapangan SMP Methodist Pekanbaru, didapati permasalahan kecepatan pada saat melakukan awalan lari untuk melakukan lompat jauh. Penelitian yang dilakukan adalah bersifat eksperimen yang bertujuan untuk melihat terdapat hubungan 15 orang. Populasi didalam penelitian ini berjumlah 15 orang, jadi karena jumlah sampel kurang dari 100 orang, maka pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru.

Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru, dengan diambil hasil kecepatan lari 30 meter sebanyak 2 kali melakukan dan diambil hasil Lhitung sebesar 0,113 dan Ltabel sebesar 0,220 dapat disimpulkan hasil data X berdistribusi normal dan dari pengambilan data lompat jauh dilakaukan 3 kali didapat hasil Lhitung sebesar 0,115 dan Ltabel sebesar 0,220 dapat disimpulkan hasil data Y berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis korelasional diperoleh Rhitung sebesar 1,452 dan Rtabel sebesar 0,514 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru.

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam melakukan lompat jauh guna meningkatkan kemampuan fisik pada siswa.
2. Diharapkan bagi para siswa kelas VIII A SMP Methodist Pekanbaru untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan kecepatan pada saat melakukan awalan untuk menghasilkan lompatan yang baik.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan untuk mengukur efektifitas metode latihan pada siswa SMP, pada olahraga cabang atletik .
5. Pelatih/guru dapat memperhatikan kecepatan awalan untuk memberikan hasil lompat jauh yang baik bagi para siswa SMP Methodist Pekanbaru.
6. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap hasil lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahrag, teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Faruq,Muhammad Muhyi. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintas Olahraga* . Jakarta: Laksar Aksara.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret *University Press*. Surakarta, Jawa Tengah.
- Jess Jarver. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.

- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Nuhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olah Raga.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Subekti, Anji Insan. 2013. lapangan lompat jauh di <https://insanajisubekti.wordpress.com/tag/ukuran-lapangan-lompat-jauh>.(april 2018)
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI Press.
- Zulfan Ritonga. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru,Riau: Cendiki