

**THE EFFECT OF FINDER KEEPERS TRAINING ON SPEED
TOWARDS STUDENTS WHO PARTICIPATE IN LONG JUMP
EXTRACURRICULAR AT SMK PGRI PEKANBARU**

Fusfavita Ramadayani, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti,

Email: fufavitaradadi21@gmail.com mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: 081276464188

*Sports Training Education
Faculty of Education And Educational Science
University of Riau*

Abstract: *Based on the results of the interview with the sports teacher, Mr. Mardoni Putra, it turned out that the students' long jump ability was still not maximal. This is due to the lack of walking speed when making the jump. Based on the results of the interview, the weakness that comes up in students is that they occur when making a jump, where the speed is not good. Continuous exercises are needed to get the maximum long jump result. Many drills can increase speed, including Finder keepers. The aim of this study was to determine the effect of Finder Keepers training on speed towards students who participate in long jump extracurricular at SMK PGRI Pekanbaru. The population in this study consisted of students who made the extracurricular long jump as many as 10 sons. The sample used is 10 people by research using the total sampling technique. The instrument in this research was a walking speed of 30 meters. The results obtained were analyzed using the t-test. Based on the results of this research, a t-test was performed that resulted in a t-count of 9.028 with a t-table of 1.796 so that H_a was accepted, at the alpha (α) 0.05 level. It can be concluded that there is an the effect of Finder Keepers training on speed towards students who participate in long jump extracurricular at SMK PGRI Pekanbaru.*

Key Words: *Speed, long jump*

PENGARUH LATIHAN *FINDER KEEPERS* TERHADAP KECEPATAN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER NOMOR LOMPAT JAUH DI SMK PGRI PEKANBARU

Fusfavita Ramadayani, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti,

Email: fusfavitaramadi21@gmail.com mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: 081276464188

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak; Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga, yaitu Bapak Mardoni Putra, didapat informasi bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya kecepatan lari pada saat melakukan lompatan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut Kelemahan yang terjadi pada siswa adalah terjadi pada saat melakukan lompatan, di mana kecepatannya kurang baik. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan latihan-latihan yang kontiniu. Banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *Finder keepers*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan FINDER Keepers terhadap Kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler nomor Lompat Jauh di SMK PGRI Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh sebanyak 10 rang putra. Sampel yang digunakan yaitu 10 orang yang dilakukan peneliti dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 30 meter. Hasil yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dilakukan uji-t yang menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,028 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan FINDER Keepers terhadap Kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler nomor Lompat Jauh di SMK PGRI Pekanbaru

Kata Kunci; *Kecepatan, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Kosasih, 1993:7). Istilah “sport” berasal dari bahasa latin “disportare” atau “deportare” di dalam bahasa italia menjadi “diporte” yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah, (Kosasih, 1993:10).

Manfaat yang diambil dalam berolahraga menurut Faizati Karim (2002) di antaranya sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengandenyut nadi istirahat menurun, kapasistas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cidera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolic, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebetifikasi hormone terhadap jaringan tubuh, 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

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. Olahraga dari tujuannya dapat dibedakan menjadi beberapa kelompok yaitu olahraga pendidikan digunakan dalam kurikulum pendidikan, olahraga rekreasi digunakan untuk bersenang-senang dan gembira, olahraga prestasi digunakan dalam kejuaraan dan dilombakan dan olahraga rehabilitas digunakan untuk memperbaiki keadaan tubuh seseorang. Selanjutnya ada 4 dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, antara lain sebagai berikut: 1. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, 2. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, 3. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan 4. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk prestasi, (Mylsidayu, 2015:6).

Didalam UU RI No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2007 bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

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

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 Munasifah, (2008:4), nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar.

Menurut Munasifah (2008:5) Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompatangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Tingkat Pertama dan Sekolah Tingkat Menengah dan sampai ke perguruan tinggi. Salah satunya adalah pada cabang olahraga lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatih sejak dini agar kelak jika menjadi atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh hasil yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga, yaitu Bapak Mardoni Putra, bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya kecepatan lari pada saat melakukan lompatan. Oleh karena itu penulis berkeinginan mencari tau seberapa efektif bentuk latihan yang dapat meningkatkan lari seseorang. Disini penulis mengambil sebuah bentuk latihan kecepatan lari yaitu *Finder Keepers*.

Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan latihan-latihan yang kontiniu. Banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *Finder Keepers*, *Low Obstacle relay*, *light sleet/tire pulls*, *uphill speed run*, *Tire pulls*, *uphill-to-flat contrast speed runs*, *falling star*, *wall drill* dan lain-lain, Abdul Aziz, (2007:63). Feri Kurniawan (2013:44) Mengatakan bahwa gerak lompat jauh gerakan perpaduan antara Kecepatan (*Speed*), Kekuatan (*Strenght*), Kelenturan (*Flexibility*), Daya tahan (*Endurance*), Ketepatan (*Acuration*). Untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini diperlukan penelitian yang lebih lanjut oleh karena itu masalah penelitian ini berjudul Pengaruh latihan *Finder Keepers* terhadap Kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler nomor Lompat Jauh di SMK PGRI Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian Ini dilaksanakan di Lapangan SMK PGRI Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari 2020 s/d Bulan Oktober Tahun 2020. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitan ini memakai pendekatan one-

group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Ketrerangan:

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan diklat)

Menurut Arikunto (2002: 102) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh berjumlah 10 orang putra. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2002:117) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi, berjumlah 10 orang putra.

Teknik dan Alat Pengumpul Data

Tes ini untuk mengukur kecepatan seseorang dalam bergerak. Tes atau standar yang digunakan adalah tes kecepatan bergerak dengan lari cepat 30 meter lurus ke depan dari Marjohan (2014 : 94).

Alat dan Perlengkapan

1. Lapangan atau lintasan yang datar minimal berukuran 50 m
2. Stopwatch, Formulir penilaian dan alat tulis
3. Bendera Start
4. Tiang pengamat garis finis
5. Lintasan lari
6. Pluit

tester

1. Satu orang stater
2. Satu orang Pencatat waktu
3. Dua orang pengambil waktu

Ketentuan Umum

1. Seluruh tes dilaksanakan dalam satu hari sebagaimana yang telah dikemukakan pada petunjuk pelaksanaan tes
2. Tes ini sangat memerlukan kondisi fisik yang sehat karena dalam melakukan tes fisik sangat menguras tenaga serta untuk mendapatkan hasil tes yang baik

3. Untuk mendapatkan hasil tes yang baik, pengetes harus sudah trampil dan paham mengenai pelaksanaan tes oleh karena itu pengetes harus dilatih terlebih dahulu sehingga pengetes sudah paham betul bagaimana melaksanakan tes tersebut.
4. Untuk biodata testi harus lengkap dan sesuai dengan sebenarnya

Pelaksanaan Tes

1. Petunjuk Umum
 - a. Saat melakukan tes hendaknya testi memakai pakaian olahraga lengkap atau memakai pakaian yang sopan dan memudahkan untuk bergerak.
 - b. Sebelum di test, testi hendaknya :
 - a) Telah memahami tes yang akan dilakukan dan cara pelaksanaanya
 - b) Telah melakukan pemanasan
 - c) Memberikan kesempatan testi mencoba tes yang akan dilaksanakan

Petunjuk Pelaksanaan Tes

Lari cepat 30 meter

- a. Untuk start dilakukan berdiri
- b. Pada aba-aba “ YA “ testi berlari secepat-cepatnya menuju dan melewati garis finish

Bersamaan aba-aba “YA” Stopwatch dijalankan dan hentikan saat testi sampai pada garis finish.

Tabel 1. Norma tes kecepatan lari 30 meter

Putra	Kategori
3,56-3,91	Baik sekali
3,92-4,34	Baik
4,35-4,72	Sedang
4,73-5,11	Kurang
5,12-5,50	Kurang sekali

Sumber: Marjohan, 2014:95

Teknik Analisis Data

1. Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.
2. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Zulfan Ritonga, 2007:63).
 1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.
 2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

3. Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan (z)
4. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefors* dengan lambang L_o . $L_o = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Liliefors*
6. Apabila $L_{o_{maks}} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Keterangan :

- Z = Transformasi
 \bar{x} = Rata-rata X
 f = Frekuensi
 S = Simpang baku sampel

3. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
 \bar{d} = Mean dari perbedaan pretes dan postes
 sd = standar deviasi
 N = Jumlah pasangan sampel

Untuk pengujian Hipotesis, selanjutnya nilai t_{hitung} di atas dibandingkan dengan nilai-t dari table distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{table} didasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu :

Tolak H_o , jika $t_{hitung} > t_{table}$ dan

Terima H_a , jika $t_{hitung} < t_{table}$

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *finderkeepers* terhadap kecepatan Pada nomor lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *finder keepers* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kecepatan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pre-test* Kecepatan

Setelah dilakukan test kecepatan sebelum dilaksanakan metode latihan finder keepers maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* kecepatan pada table 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis *Pre-test* kecepatan

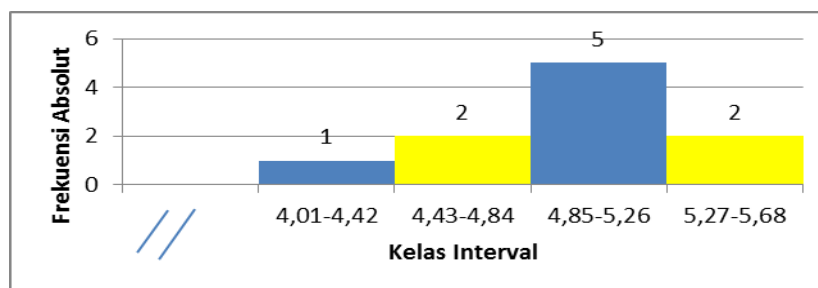
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	4,93
3	<i>Std. Deviation</i>	0,46
4	<i>Variance</i>	0.21
5	<i>Minimum</i>	5,64
6	<i>Maximum</i>	4,01
7	<i>Sum</i>	49,3

Dari table Analisis *Pre-test* kecepatan di atas dapat dijelaskan bahwa *pre-test* hasil kecepatan lari 30 meter sebagai berikut : waktu tercepat 4,01 detik, dan waktu paling lambat yaitu 5,64 detik, dengan *mean* 4,93, standar deviasi 0,46 dan varian 0,21. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 3. Nilai *Interval Data Pre-test Kecepatan*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
4,01-4,42	1	10
4,43-4,84	2	20
4,85-5,26	5	50
5,27-5,68	2	20
Jumlah	10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 10 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (10%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4,01-4,42 dengan kategori baik, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 4,43-4,84 dengan kategori sedang, dan 5 orang sampel (50%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 4,85-5,26 dengan kategori kurang, dan 2 orang sampel (20%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 5,27-5,68 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pre-test Kecepatan*

Hasil *Post-test* Kecepatan

Setelah dilakukan test kecepatan dan diterapkan perlakuan latihan finder keepers maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kecepatan pada table 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Hasil *Post-test* Kecepatan

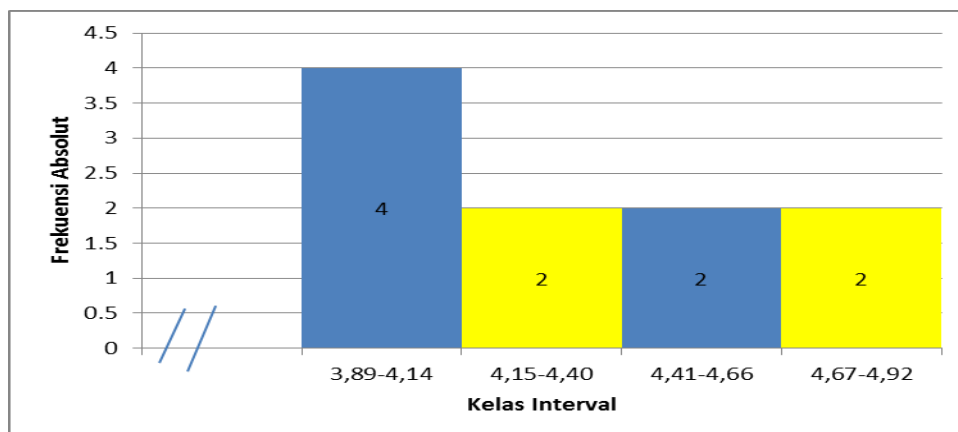
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	4,33
3	<i>Std. Deviation</i>	0.35
4	<i>Variance</i>	0,12
5	<i>Minimum</i>	4,88
6	<i>Maximum</i>	3,89
7	<i>Sum</i>	43,3

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kecepatan sebagai berikut : waktu tercepat 3,89 detik dan waktu paling lambat yaitu 4,88 detik, dengan mean 4,44, standar deviasi 0.35, dan varians 0.12 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai Interval Data *Post-test*Kecepatan

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
3,89-4,14	4	40
4,15-4,40	2	20
4,41-4,66	2	20
4,67-4,92	2	20
Jumlah	10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 10 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (40%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 3,89-4,14 dengan kategori baik, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 4,15-4,40 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4,41-4,66 dengan kategori sedang, dan 2 orang sampel (20%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4,67-4,92 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Kecepatan

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan fender keepers (X) kecepatan (Y) dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data Hasil Kecepatan

Variabel	$L_{O_{max}}$	L_{Tabel}
Hasil <i>Pree-test</i> Kecepatan	0,210	0,285
Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan	0,205	0,285

Dari tabel 6 di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kecepatan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,210 dan L_{tabel} sebesar 0,285. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kecepatan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan *post-test* menghasilkan $L_{hitung} 0,205 < L_{tabel} 0,285$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Pengaruh latihan Fender Keepers terhadap Kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler nomor Lompat Jauh di SMK PGRI Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "Pengaruh latihan Fender Keepers terhadap Kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

nomor Lompat Jauh di SMK PGRI Pekanbaru” Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,028 dan t_{tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan funder keepers terhadap kecepatan Pada nomor lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian didapat sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan funder keepers terhadap kecepatan Pada cabang lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru. Dari hasil analisa pada penelitian ini atas nama Amril mendapat kenaikan 8,98% pada kecepatan yaitu sebesar 0,54m/s hal ini anak tersebut salah satu sampel yang mempunyai kecepatan baik dan dari tes pretes dan post tes. Sampel bernama Ferdian mendapat kenaikan 9,81% pada kecepatannya yaitu sebesar 0,59m/s hal ini sampel disiplin dan serius dalam menjalani program latihan, dan ada juga sampel yang sedikit mengalami kenaikan 1,99% pada kecepatannya 0,12m/s yaitu atas nama Dery. Sampel yang bernama Riyo mendapat kenaikan 13,97% pada Kecepatannya yaitu sebesar 0,84m/s karena anak tersebut mempunyai kecepatan yang baik dan selama latihan anak tersebut semangat dan rajin, selain itu dalam melakukan latihan juga selalu hadir, dari hasil wawancara pada sampel yang bersangkutan anak tersebut diluar jadwal latihan melakukan aktivitas yang tanpa disadari dapat meningkatkan kecepatannya.

Sampel yang bernama eka mendapat kenaikan 12,14% pada kecepatannya yaitu sebesar 0,73 m/s hal ini karena sampel tersebut disiplin dalam menjalankan program latihan yang diberikan. Selanjutnya Calvin mendapat kenaikan 12,64% pada kecepatannya yaitu 0,76 m/s hal ini dikarenakan sample rajin melakukan latihan walau diluar jadwal. Reynaldi mendapat kenaikan 12,97% pada kecepatannya yaitu sebesar 0,78 m/s Dikarenakan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan tidak mudah lelah meskipun latihan *Funder Keepers* ini sangat menguras tenaga. Fauzan mendapatkan kenaikan 8,81% pada kecepatannya 0,53 m/s hal ini dikarenakan sampel serius dalam menjalani program. Iqbal mendapatkan kenaikan 7,48% pada kecepatannya yaitu sebesar 0,45m/s hal ini sudah cukup bagus dikarenakan sampel pernah mengalami dilokasi pada kakinya. Selanjutnya sampel bernama Basid mendapatkan kenaikan 11,14% pada kecepatannya sebesar 0,67 m/s. Salah satu kondisi fisik yang diperlukan menurut . Feri Kurniawan (2013:44) Mengatakan bahwa gerak lompat jauh gerakan perpaduan antara Kecepatan (*Speed*), Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,028 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan funder keepers terhadap kecepatan Pada nomor lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru. Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat Pengaruh latihan Funder Keepers terhadap Kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler nomor Lompat Jauh di SMK PGRI Pekanbaru, ini

menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan finder keepers terhadap kecepatan Pada nomor lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Kecepatan berpengaruh dengan latihan finder keepers.

Jadi dengan adanya pola latihan finder keepers terhadap kecepatan Pada nomor lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Kecepatan. hal ini berarti latihan finder keepers bisa di pakai untuk peningkatan kecepatan

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga, yaitu Bapak Mardoni Putra, didapat informasi bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya kecepatan lari pada saat melakukan lompatan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut Kelemahan yang terjadi pada siswa adalah terjadi pada saat melakukan lompatan, di mana kecepatannya kurang baik. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal diperlukan latihan-latihan yang kontiniu. Banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *Finder keepers*.

Selanjutnya, langkah pertama yang dilakukan oleh peneiti adalah melakukan pretest yaitu kecepatan untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberi perlakuan. kemudian sampel diberi perlakuan yaitu *latihan Finder keepers* sebanyak 16 kali pertemuan. Lalu dilakukan tes akhir yaitu *postest* dengan tes kecepatan untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan. Sampel yang digunakan yaitu 10 orang yang dilakukan peneliti.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dilakukan uji- t yang menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,028 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan finder keepers terhadap kecepatan Pada cabang lompat jauh siswa ekstrakurikuler SMK PGRI Pekanbaru.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan finder keepers agar lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan pemain.

4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul aziz hakim. (2007). *Sepak Takraw*. Unesa University press. Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bompa.(1994). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics
- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Feri Kurniawan (2013). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*, Jakarta : Laskar Aksara.
- Marjohan (2014). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, Padang, FIK UNP.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Yudistira.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia Insani