

RELATIONSHIP OF 30 METER SPEED WITH JONGKOK STYLE FARRACE RESULTS IN CLASS VIII 1 SMP 13 PEKANBARU

Yudha RamaYulis P, Dr. Zainur, M.Pd, Agus Sulatio, S.Pd, M.Pd

E-Mail: yudharama@gmail.com,zainur.unri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

No.Phone: 082273080055

*Health and Recreation Physical Education Research Program
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau*

Abstract: *Based on the author's observation at SMP 13 Pekanbaru, athletic learning has not been implemented properly, especially long jump. This is from the results of data or direct observation of the long jump which is still unsatisfactory (low), especially in the proven squatting force. The purpose of this study was to see a significant relationship between running speed of 30 meters and the results of long jump squatting in class VIII SMP 13 Pekanbaru. The population of this study were all students of class VIII who took lessons in accordance with 72 people, namely 30 male students and 42 female students (data source: data of physical education teachers at SMP 13 Pekanbaru in 2018). Sampling in this study using purposive sampling, so that the sample in this study only for men who can be 30 people. The research instrument used a 30 meter run and long jump results. The results obtained in the analysis are simple. Based on the results of research and data processing using the research statistical system, it can be rejected that the relationship between the variable x and the y variable is obtained by the value of $r = 0.541$, then $r_{xy} > r_{table}$, namely $(0.541 > 0.367)$, then H_0 is accepted. Conclusion The hypothesis is accepted at a significant level $= 0.05$, in other words, there is a significant relationship between the 30 meter running speed and the long jump result of the squat style in class VIII students of SMP 13 Pekanbaru.*

Key Words: *30 Meter Run, Long Jump Results*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII¹ SMP 13 PEKANBARU

Yudha RamaYulis P, Dr. Zainur, M.Pd, Agus Sulatio, S.Pd, M.Pd

E-Mail: yudharama@gmail.com,zainur.unri@gmail.com, agus.sulatio@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: 082273080055

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

Abstrak: Berdasarkan pengamatan penulis di SMP 13 Pekanbaru pembelajaran atletik belum dilaksanakan dengan sempurna khususnya lompat jauh. Ini terbukti dari hasil data ataupun pengamatan langsung lompat jauh yang masih kurang memuaskan (rendah) terutama pada gaya jongkok. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII¹ SMP 13 Pekanbaru. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII¹ yang mengikuti pelajaran penjaskes berjumlah 72 orang yaitu 30 siswa putra dan 42 orang ssiwa putri (sumber data : data guru penjaskes SMP 13 Pekanbaru tahun 2018). Penarikan sample dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini hanya untuk putra saja yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lari 30 meter dan hasil lompat jauh. Hasil yang dipeoleh di analisis engan korelasi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,541$ maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $(0,541 > 0,367)$, maka H_a diterima. Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII¹ SMP 13 Pekanbaru.

Kata Kunci: *Lari 30 Meter, Hasil 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).

Dalam kehidupan modern saat ini banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus di biasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dengan olahraga dapat menghambat turunnya daya tahan tubuh. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani sebagai Perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan /pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang seutuhnya yang berkualitas (Engkos Kosasih, 1985:3) yang bertujuan mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan Keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan terhadap akses olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional. Pada pasal 20, juga menyatakan bahwa Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satunya adalah pada cabang atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan lari 30 meter, kelincahan dan lain sebagainya.

Melompat merupakan suatu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak. Pada umumnya pula manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama kelamaan

berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan jalan demikian, terciptalah pertandingan-pertandingan seperti yang dikenal sekarang yang salah satunya terdapat bagian yang disebut melompat.

Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompatjangkit 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. Salah satunya adalah lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. 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 prestasi 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.

Latihan lompat jauh dilakukan di rumput atau *track*. Sikap pertama adalah berdiri, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, kedua lengan di samping badan. Gerakan yang dilakukan adalah mengayunkan tungkai kanan ke depan atas. Tungkai kiri mengikuti atau dirapatkan pada tungkai kanan. Kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua lutut ditekuk. Mendarat dengan kedua kaki rapat atau ujung kaki serta kedua lengan harus ke depan dalam sikap jongkok.

Dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak dan untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dibutuhkan teknik dasar yang dikuasai dengan baik seperti: awalan. Tolakan atau tumpuan, sikap badan pada saat melakukan tolakan lompat jauh harus tepat. Dan lompat jauh juga sangat membutuhkan kecepatan lari 30 meter lari menurut Aryadi (1998:44) kecepatan lari 30 meter adalah kemampuan untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya''. Kecepatan lari 30 meter tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan lari 30 meter adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan lari 30 meter mengacu pada kecepatan lari 30 meter gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari 30 meter lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan lari 30 meter merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 9) kecepatan lari 30 meter adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.

Olahraga lompat jauh menuntut gerakan di saat melakukan lompatan setelah diawali dengan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang sangat jauh. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan lari 30 meter (speed), kekuatan (strength), kelenturan (flexibility), daya tahan (endurance), ketepatan (accuracy), Feri Kurniawan, (2011:24). Peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi

lompat jauh tergantung pada kecepatan lari 30 meter dari pada awalan atau ancap-ancang. Oleh karenanya di samping memiliki kemampuan sprint yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.

Dalam lompat jauh kecepatan lari 30 meter merupakan persyaratan utama atau factor utama dalam lompat jauh. Untuk nomor lompat jauh, faktor ketinggian badan dan panjang tungkai merupakan persyaratan untuk berprestasi dan prestasi dalam lompat jauh dipengaruhi oleh penguasaan unsur teknik yang baik. Jauhnya lompatan yang akan dicapai tergantung pada kecepatan lari 30 meter lari, kekuatan dan percepatan pada saat take off (memindahkan kecepatan lari 30 meter horizontal ke gerakan bersudut, Jess Jarver, (2012:45).

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP 13 Pekanbaru pembelajaran atletik belum dilaksanakan dengan sempurna khususnya lompat jauh. Ini terbukti dari hasil data ataupun pengamatan langsung lompat jauh yang masih kurang memuaskan (rendah) terutama pada gaya jongkok. Usaha agar hasil lompatan jauh meningkat dengan cara meningkatkan kecepatan lari 30 meter lari yang mana kecepatan lari 30 meter adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh, agar bisa mendapatkan pendaratan yang sangat baik. Dengan diadakannya penelitian mengenai lompat jauh diharapkan agar prestasi lompat jauh dapat lebih baik lagi.

METODODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMP 13 Pekanbaru. Jalan Ronggo Warsito Suka Mauju Sail Kota Pekanbaru. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari-Juli 2020. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan melihat Hubungan Kecepatan lari 30 meter dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Adapun variabel bebas adalah Kecepatan lari 30 meter, variabel terikat yaitu Hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa SMP 13 Pekanbaru (Arikunto, 2006:270). Sesuai jenis penelitian ini maka penelitian korelasi yaitu : Penelitian korelasi untuk melihat ada tidaknya, berapa jauh, ditemukan korelasi antara tiga variabel atau lebih secara kuantitatif.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (**Sugiyono, 2011:90**). Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII¹ yang mengikuti pelajaran penjaskes berjumlah 72 orang yaitu 30 siswa putra dan 42 orang ssiwa putri (sumber data : data guru penjaskes SMP 13 Pekanbaru tahun 2018). Sedangkan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (**Sugiyono, 2010:91**). Penarikan sample dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini hanya untuk putra saja yang berjumlah 30 orang.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang melalui tes pengukuran terhadap 30 orang subjek penelitian, yakni pada siswa kelas VIII¹ SMP 13 Pekanbaru. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kecepatan lari 30 meter yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil lompat jauh dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk lebih jelasnya masing-masing akan di deskripsikan di bawah ini:

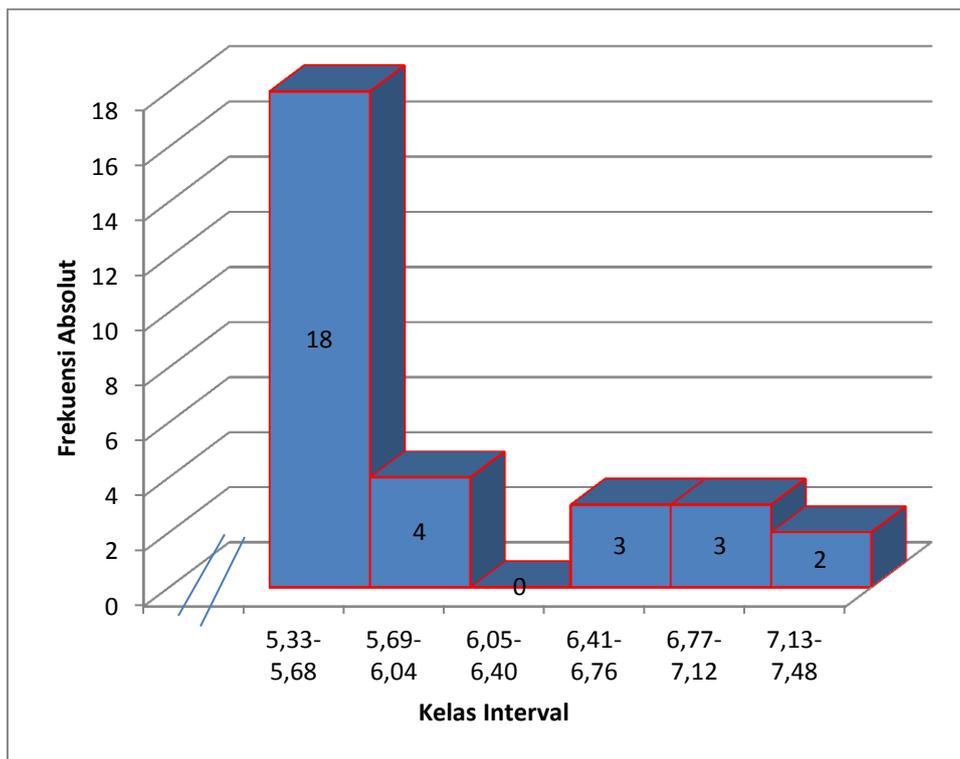
a) Hasil Tes Kecepatan lari 30 meter (X)

Setelah dilakukan tes kecepatan lari 30 meter menggunakan kecepatan lari 30 meter maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 7,23, skor terendah 5,33, dengan rata – rata 5,95, standar deviasi 0.62. Data yang diperoleh dari hasil kecepatan lari 30 meter dengan menggunakan lari 30 meter dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Test Hasil kecepatan lari 30 meter

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	5,33-5,68	18	60
2	5,69-6,04	4	13,33
3	6,05-6,40	0	0
4	6,41-6,76	3	10
5	6,77-7,12	3	10
6	7,13-7,48	2	6,67
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil kecepatan lari 30 meter di atas, ternyata dari 30 orang sampel ternyata sebanyak 18 orang sampel (60%) memiliki hasil kecepatan lari 30 meter dengan rentangan nilai 5,33-5,68 dengan kategori kurang sekali. Kemudian sebanyak 4 orang sampel (13,33%) memiliki kecepatan lari 30 meter dengan rentangan nilai 5,69-6,04 dengan kategori kurang sekali, sedangkan 3 orang sampel (10%) memiliki hasil kecepatan lari 30 meter dengan rentangan nilai 6,41-6,76 dengan kategori kurang sekali, kemudian 3 orang sampel (10%) memiliki hasil kecepatan lari 30 meter dengan rentangan nilai 6,77-7,12 dengan kategori kurang sekali, kemudian 2 orang sampel (6,67%) memiliki hasil kecepatan lari 30 meter dengan rentangan nilai 7,13-7,48 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Test Kecepatan lari 30 meter

b) Hasil Lompat Jauh

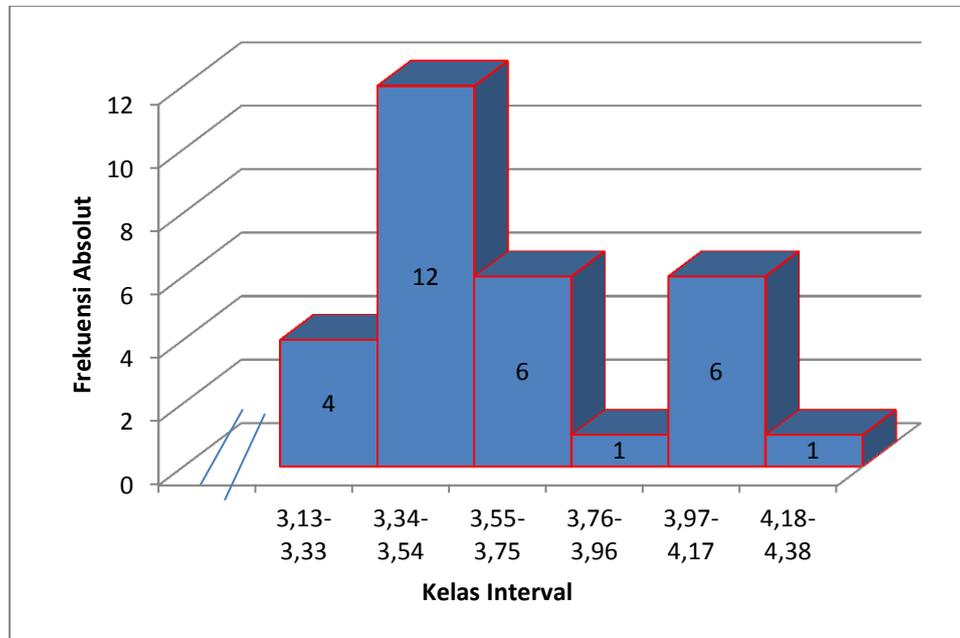
Setelah dilakukan tes lompat jauh dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 5,35 m, skor terendah 4,13 m, dengan rata – rata 4,64 m, dan standar deviasi 0,30, Data yang diperoleh dari hasil lompat jauh dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Ditribusi frekuensi data hasil tes lompat jauh

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	4,13-4,33	4	14,33
2	4,34-4,54	12	40
3	4,55-4,75	6	20
4	4,76-4,96	1	4,33
5	4,97-5,17	6	20
6	5,18-5,38	1	4,33
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil lompat jauh di atas, ternyata dari 30 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (14,33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4,13-4,33 dengan kategori kurang sekali. Kemudian sebanyak 12 orang sampel (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4,34-4,54

dengan kategori kurang sekali, selanjutnya masing-masing 6 sampel (20%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai (4,55-4,75 dan 4,97-5,17) dengan kategori kurang sekali dan masing-masing 1 sampel (4,33%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai (4,76-4,96 dan 5,18-5,38) dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes lompat jauh

Persyaratan Analisis dengan uji lilliefors

Sebelum data di analisis terlebih dahulu melakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan LO_{maks} , dimana nilai $LO_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas data kecepatan lari 30 meter dan Hasil Lompat jauh

Variabel X	LO_{maks}	L_{tabel}
Hasil pengukuran kecepatan lari 30 meter lari 30 meter	0,126	0,161
Hasil tes lompat jauh	0,150	0,161

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data kecepatan lari 30 meter (X) diperoleh $Lo = 0,126$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $LO_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,126 < 0,161$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal. Dan data hasil Lompat Jauh (Y) diperoleh $Lo = 0,150$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab

$L_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,150 < 0,161$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil lompat jauh sebesar 5,64 m, dengan simpangan baku 0.3. Untuk skor rata-rata kecepatan lari 30 meter didapat 5,09 dengan simpangan baku 0,48. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,367$ berarti $r_{hitung} (0,541) > r_{tab} (0,367)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII¹ SMP 13 Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Pembahasan

Berdasarkan dari 30 orang sampel ternyata ke 30 orang yang dijadikan sampel memiliki kategori kurang sekali, hal ini hasil yang diperoleh masih di bawah rata-rata kemampuan lari siswa. Hasil ini membuktikan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sampel ternyata kecepatan lari 30 meter masih dalam kategori kurang sekali. Hal ini sebagaimana harapan dari peneliti bahwa baik kecepatan lari 30 meter maka baik pula lompat jauh siswa, belum terbukti.

Bertolak belakang dari hasil kecepatan lari 30 meter, hasil lompat jauh dari 30 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel memiliki hasil lompat jauh dengan kategori kurang sekali. Kemudian sebanyak 12 orang sampel memiliki hasil lompat jauh dengan kategori kurang, selanjutnya masing-masing 6 sampel memiliki hasil lompat jauh dengan kategori sedang dan baik sekali dan masing-masing 1 sampel memiliki hasil lompat jauh dengan kategori baik dan baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa hasil lompat jauh masih di kategorikan kurang walaupun masih ada beberapa siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di buat dalam bentuk analisis korelasi.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengelolaan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa kelas VIII¹ SMP 13 Pekanbaru $r_{hitung} = 0,341 > r_{tabel} = 0,367$.

Dari hasil pengujian Hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan Kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh. Hal ini menggambarkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh Kecepatan lari 30 meter, sesuai dengan harapan peneliti bahwa semakin baik kecepatan lari 30 meter, maka semakin baik pula hasil lompatan itu terbukti secara statistik.

Adanya hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh dalam penelitian ini disebabkan oleh beberapa hal seperti siswa yang sangat semangat dalam melakukan tes. Kemudian peneliti yang juga sangat mengontrol dalam pelaksanaan tes

di mana tidak ada anak-anak yang main-main dalam pelaksanaan tes. Sehingga hasil yang diinginkan sesuai harapan yang sudah dibuatkan di dalam hipotesis.

Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, baik nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat galah. Menurut Mochamad Djumidar (2004:65) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan disesuaikan dengan teori yang ada jelas bahwa untuk mendapatkan lompat jauh yang baik dibutuhkan kecepatan lari 30 meter yang baik pula. Kecepatan lari 30 meter yang diberikan untuk menunjang lompat jauh. Semakin cepat lari yang dilakukan maka semakin baik pula lompatan yang dihasilkan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,541$ maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu ($0,541 > 0,367$), maka H_0 diterima.

Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII¹ SMP 13 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kecepatan lari 30 meter tidak mempunyai hubungan terhadap hasil lompat jauh, maka peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi guru, pelatih dan pembina olahraga atletik pada umumnya, untuk mendapatkan lompat jauh yang baik maka lakukan latihan kecepatan lari 30 meter.
2. Bagi mahasiswa penjas kesrek agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi pada saat mengikuti latihan di universitas.

DAFTAR PUSTAKA

A.Carr, Gerry (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Grafindo Persada.

Andika, Rahman. (2012) *Blogspot.com/2012/08/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok.html*. diakses pada tanggal 11 Nopember 2012.

- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang: IKIP.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.
- M. Sajoto (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Mochamad Djumidar A. Widya (2004). *Gerak – Gerak Dasar Ateletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat: Aneka Ilmu*, Semarang: Aneka Ilmu
- PASI. (1994). *Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan*, Jakarta: Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI
- PASI .(1979). *Pedoman Melatih Dasar Atletik*, Jakart: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia dari “*Manual Didactio De Atletismo*”
- Redaksi Sinar Grafika (2006). *Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Sinar Grafika.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Syafruddin.(1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP