****

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 8 MANDAU**

**JURNAL**

**OLEH**

**SAFRIZAL**

**1305188579**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

**2015**

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 8 MANDAU**

**Safrizal1. Drs. Saripin. M.Kes, AIFO2. Kristi Agust. S.Pd, M.Pd3**

**Email.** [**safrizal.ama@gmail.com/085278331261**](mailto:safrizal.ama@gmail.com/085278331261)**,** [**saripin@yahoo.com**](mailto:saripin@yahoo.com)**,** [**Kristi.agust@yahoo.com**](mailto:Kristi.agust@yahoo.com)

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

***Abstract:*** *in the long jump students still can not say well, this is seen when doing long jump less good results achieved this problem due to several factors, but in this study only look at the running speed of 60 meters in the long jump results of students. then this research aims to determine whether there is the contribution of speed to run 60 meters and long jump results boys class VII SMP Negeri 8 Mandau, in this study a sample of the entire population of 14 male students of class VII SMP Negeri 8 Mandau. Samples 14, his instrument do a test run of 60 meters and long jump. then the type of study is a correlation. This is the kind of research is a correlational study to look at the contribution of between two or more variables. on this research, research data which has been collected and analyzed then the variable x is a running speed of 60 meters and into the variable y is the result of long jump. the results of calculations can be seen that large correlation value running speed of 60 meters with the results of the long jump boys seventh grade junior high school 8 Mandau is 0.435 or count r value of 0.662 in the table value (product moment) (5%) of = 0.532, or 0.662 > 0.532 it means r calculate> r table. Ho hypothesis testing criteria accepted if t is smaller than t table, but the results of the calculations show that (t> t table) or 3.05> 1.782, thus the null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha), namely " is a contribution to the running speed of 60 meter long jump results V11 grade male student SMP Negeri 8 Mandau. "accepted.*

***Keywords:*** *running speed of 60 meters, long jump results*

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 8 MANDAU**

**Safrizal1. Drs. Saripin. M.Kes, AIFO2. Kristi Agust. S.Pd, M.Pd3**

**Email.** [**safrizal.ama@gmail.com/085278331261**](mailto:safrizal.ama@gmail.com/085278331261)**,** [**saripin@yahoo.com**](mailto:saripin@yahoo.com)**,** [**Kristi.agust@yahoo.com**](mailto:Kristi.agust@yahoo.com)

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

**Abstrak :** Dalam lompat jauh siswa masih belum bisa dikatakan baik, ini terlihat ketika melakukan lompat jauh hasil yang dicapai kurang baik permasalahan ini dikarenakan beberapa faktor namun dalam penelitian ini hanya melihat kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa. kemudian peneltian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau, dalam penelitian ini sampel dari seluruh populasi sebanyak 14 orang siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau. Sampel 14 orang, instrument nya melakukan tes lari 60 meter dan lompat jauh. kemudian jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi. jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional untuk melihat kontribusi antar dua variabel atau lebih. pada peneltian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis kemudian yang menjadi variabel x adalah kecepatan lari 60 meter dan menjadi variabel y adalah hasil lompat jauh. dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP negeri 8 Mandau adalah 0,435 atau nilai r hitung sebesar 0,662 pada tabel nilai(product moment) (5%) sebesar = 0,532, atau 0,662 > 0,532 hal ini berarti r hitung > r tabel. kriteria pengujian hipotesis Ho diterima jika t hitung lebih kecil dari t tabel, namun hasil dari perhitungan menunjukan bahwa (t hitung > t tabel) atau 3,05 > 1,782, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu "terdapat kontribusi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 mandau."diterima.

**Kata kunci :** kecepatan lari 60 meter, hasil lompat jauh

**PENDAHULUAN**

Olah Raga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Olahraga yang dilakukan adalah formal dengan tujuan mencapai sasaran pendidikan nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran umum dan pembelajaran khusus yang cukup jelas.

Syarat dan factor yang diperlukan untuk mencapai prestasi optimal meliputi (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara (M. Sajoto, 1995:7)

Dalam pengembangan fisik maupun mental anak didik dapat dilakukan dengan pembinaan olahraga seperti atletik.

Gerakan lompat merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia dan lazim dilaksanakan, terutama kehidupan anak-anak.

Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/ anggota tubuh lainya dengan keseimbangan yang baik. Untuk itu sebaiknya jika seseorang yang ingin menggeluti bidang olahraga ini sangat dituntut sekali minat dan perhatiannya karena tanpa itu semua maka kegiatan apapun yang dilakukannya akan terasa sangat membebani dan tidak akan pernah membuahkan prestasi yang memuaskan.

Dari beberapa factor tersebut peneliti hanya melihat pada elemen kecepatan lari karena disanalah kelemahan yang berarti bagi siswa SMP Negeri 8 Mandau, oleh karena itu peneliti berniat tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kecepatan Lari 60 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 8 Mandau”.

**Perumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah dalam Penelitian ini adalah apakah terdapat Kontribusi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 8 Mandau?

**Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi kecepatan lari 60 meter dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau.

**Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan adalah :

1. Untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata satu Universitas Riau.
2. Sebagai Sumbangan bagi bacaan bagi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
3. Bagi guru, dapat menjadi pemacu semangat guna meningkatkan prestasi anak didiknya.
4. Bagi anak didik, dapat menambah motivasi latihan guna meningkatkan kemampuan Olahraga lari jarak pendek.
5. **Pengertian Lari**

Lari 60 meter disebut juga dengan lari sprint atau lari cepat, lari cepat sangat membutuhkan kecepatan pelari biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek, start pada lari cepat menggunakan start jongkok.sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik.

Sprimt atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana lari peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh

1. **Sejarah Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga dimana seorang atlit mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju.

Menurut informasi yang diperoleh dari internet olah raga lompat jauh adalah salah satu dari pada acara Olympic pada Yunani Purba. Seorang atlit akan memegang beban pada kedua tangan yang dipanggil Halteres.

Lompat jauh adalah teknik melompat dengan menolakan kaki unutk mencapai titik terjauh dari jejak pertama didalam bak pasir.

**METODE PENELITIAN**

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variable ini.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Kecepatan lari 60 Meter siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau

Setelah melakukan pengukuran kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau terdapat ditrubusi frekwensinya T skore sebanyak 5 Kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0,30. Pada kelas pertama dengan rentang 4.55-4.85 ada 3 orang dengan persentase 21.43%, pada kelas kedua dengan rentang 4.86-5.16 tidak ada siswa dalam interval ini pada kelas ketiga dengan rentang 5.17 -5.48 ada 7 orang atau pada persentase 50.00%, pada kelas ke empat dengan rentang 4.49-5.79 ada 3 orang atau persentase 21.43%. pada kelas kelima dengan rentang 5.80-6.10 ada 1 orang atau persentase 7.14% untuk lebih jelasnya dapat lihat pada table berikut :

Tabel 2. Ditribusi frekuensi T score kecepatan lari 60 Meter pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau(x)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
| 1 | 4.55 - 4.85 | 3 | 21.43% |
| 2 | 4.86 - 5.16 | 0 | 0.00% |
| 3 | 5.17 - 5.48 | 7 | 50.00% |
| 4 | 5.49 - 5.79 | 3 | 21.43% |
| 5 | 5.80 - 6.10 | 1 | 7.14% |
|  | Jumlah | 14 | 100% |

Data yang tertuang pada Tabel 2 diatas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.

Gambar 3.Grafik histogram ditribusi frekuensi data kecepatan lari 60 Meter pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau.

1. Hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau

Kemudian dari data pengukuran hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau Bahwa Nilai T score yang tertinggi adalah 3.71, nilai terendah adalah 250, nilai mean (rata-rata) adalah 296, nilai median (nilai tengah) adalah 295 dan nilai modus( nilai yang sering muncul) adalah 298 serta nilai standar deviasinya (SD) adalah 38.

Tabel 3. Distribusi frekuensi T Score hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Interval | Frekuensi absolut | Frekuensi relatif |
| 1 | 250 - 275 | 5 | 35.71% |
| 2 | 276 - 301 | 4 | 28.6% |
| 3 | 302 - 327 | 2 | 14.29% |
| 4 | 328 - 353 | 2 | 14.29% |
| 5 | 354 - 379 | 1 | 7.14% |
|  | **Jumlah** | **14** | **100%** |

Setelah melakukan pengukuran hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau di dapatkan distribusi frekuensi T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 25. Pada kelas pertama dengan rentang 250-275 ada 5 orang atau dengan presentase 35.71%, pada kelas kedua dengan rentang 276-301 ada 4 orang atau dengan presentase 28.6%, pada kelas ketiga dengan rentang 302-327 ada 2 orang atau dengan presentase 14.29%, pada kelas keempat dengan rentang 328-352 ada 2 orang atau dengan presentase 14.29%. pada kelas kelima dengan rentang 354-379 ada 1 orang atau dengan presentase 7.14% untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik berikut.

Data yang tertuang pada table 3 diatas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.

Gambar 4. Grafik histogram distribusi frekuensi data hasil lompat jauh siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau

**Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Mandau

1. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada Bulan Februari - Juni 2015.

**Populasi dan sampel**

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau. Berdasarkan data yang ada dilapangan jumlah siswa putra yang ada berjumlah 14 orang.

1. Sampel

adapun teknik sampling yang digunakan adalah total *sampling* . Total *sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh Populasi yang ada (Sugiono, 2010:95), dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah sampel sebanyak 14 orang siswa. Putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau.

**Deskripsi hasil Penelitian**

Kecepatan lari 60 meter siswa Putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau Setelah melakukan pengukuran kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 mandau didapatkan distribusi frekwensinya T skor sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0.30. Pada kelas I dengan rentang 4.55 – 4.85 ada 3 orang dengan presentase 21.43%, pada kelas ke dua dengan rentan 4.86 – 5.16 tidak ada siswa dalam interval ini, pada kelas ke tiga dengan rentang 5.17 – 5.48 ada 7 orang atau presentase 50.00%, pada kelas ke empat dengan rentang 5.49 – 5.79 ada 3 orang atau presentase 21.43% pada kelas ke lima dengan rentang 5.80 – 6.10 ada 1 orang atau presentase 7.14%

Kemudian dari data pengkuran lari 60 meter pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 8 Mandau bahwa nilai T skor yang tertinggi adalah 6.00, nilai terendah adalah 4.55, nilai mean (rata-rata ) adalah 5, nilai median (nilai tengah) adalah 5.31 dan nilai modus (nilai yang sering muncul) adalah 5.36, serta nilai standar deviasinya (SD) adalah 0.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto SUHARSIMI (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik* Rineka cipta: Jakarta

Ismaryati. 2008. Tes dan pengukuran olahraga Surakarta UNS PRESS.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang Dahara Prize

Riduan 2005 *Belajar Mudah Penelitian untuk guru-karyawan dan penelitian Pemula.* Bandung Alfabetha.

Samsudin 2008.*Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD.MI*. Jakarta Litera

Sumarya, May 2005 *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V*. Jakarta Arya Duta.

Supandi. 1992 Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jakarta. Depdikbud

Suwarjo, 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Unutk kelas V Sekolah Dasar*. Jakarta. Erlangga

Tamat, Tisnowati. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta UT.

Tim Abdi Guru. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Semarang Erlangga

TKJI. 2010. *Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Piagam Presiden.* Jakarta: MENPORA.

Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta.UI Press.