HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X KOMPETENSI KEAHLIAN FARMASI SMK AL ANWAR MAYONG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

NASIRUL UMAM
NPM: 11.1.01.09.0731

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

NASIRUL UMAM
NPM: 11.1.01.09.0731

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X KOMPETENSI KEAHLIAN FARMASI SMK AL ANWAR MAYONG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

NASIRUL UMAM
NPM: 11.1.01.09.0731

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X KOMPETENSI KEAHLIAN FARMASI SMK AL ANWAR MAYONG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X KOMPETENSI KEAHLIAN FARMASI SMK AL ANWAR MAYONG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

NASIRUL UMAM
NPM: 11.1.01.09.0731

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini hendak mengungkap tentang "Hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok". Subyek yang dilibatkan adalah siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 30 siswa. Penelitian ini bersifat korelasi dengan satu variabel bebas yaitu kecepatan lari 50 meter dan satu variabel terikat, yaitu prestasi lompat jauh gaya jongkok. Instrumen untuk mengambil data yaitu lari 50 meter untuk tes kecepatan dan tes lompat jauh untuk tes prestasi lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan bantuan kalkulator (hasil pengolahan data terlampir)

Adapun rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut: (1) Adakah hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015, (2) Seberapa besar pengaruh kecepatan lari 50 meter terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 Dari hasil pengolahan data didapatkan koefisien korelasi antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 sebesar = -0,90 sedangkan koefisien determinasi-nya adalah sebesar 80%. Dengan demikian kesimpulan yang dapat diambil adalah: "Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015".

Kata Kunci : kecepatan lari 50 meter, prestasi, lompat jauh gaya jongkok.

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Bila ditinjau sejak jaman dahulu, sebenarnya olahraga itu sudah dilakukan oleh orang-orang primitif. Penghidupan bangsa primitif berhubungan erat dengan alamnya. Gerakan-gerakan jasmani dilakukan demi kelangsungan hidupnya atau karena kegembiraan saja. Mereka hidup tergantung pada berburu, menangkap ikan dan berperang. Jadi situasi kehidupannya memerlukan ketangkasannya, daya tahan dan kelentukan jasmani. Ketangkasan dan keterampilan tersebut diperlukan untuk dapat mempergunakan alat-alat seperti: lembing, lasso, bumerang, batu dan lain-lain. Untuk semua hal tersebut di atas adalah demi kelangsungan hidup, yang mereka juga tidak menyadari kalau itu semua juga sudah merupakan serangkaian gerakan olahraga.

Berbeda dengan masa sekarang, olahraga merupakan hal yang sangat penting yang tidak dapat dipisah-pisahkan dari kehidupan. Bukti sekarang ini banyak semboyan yang sangat simpatik dan menyentuh peranan olahraga terhadap berbagai aspek kehidupan. Keinginan dan kesadaran yang dimiliki masyarakat yang olahraga untuk semakin nampak ada kecende-rungan bahwa mereka berolahraga dengan berbagai macam tujuan yang ingin dicapai, kegiatan olahraga sudah ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, mungkin mereka tahu bahwa orang yang rajin dan teratur melakukan olahraga akan memperoleh kondisi badan yang baik.

Lebih-lebih dalam masa pembangunan seperti ini, sangat dibutuhkan orang-orang yang sehat pisik dan mental, maka cara yang tepat adalah memberikan kepada setiap warga negara kecerdasan, kekuatan dan daya tahan. Untuk itu sistem Pendidikan Nasional perlu diarahkan sehingga olahraga sebagai salah satu aspek pendidikan yang berlangsung seumur hidup diberikan lewat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Pendidikan boleh dikatakan tidak akan lengkap jika tanpa adanya olahraga, karena gerakan olahraga sebagai alat untuk mengenal dunia sendiri dan dunia sekelilingnya.

Kenyataan-kenyataan di atas merupakan tantangan yang harus dija-wab oleh generasi olahraga untuk itu perlu ditingkatkan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dengan jalan mengadakan permasalahan dan pembibitan sedini mungkin, sesuai

dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menjadikan Indonesia mampu bersaing baik dalam bidang olahraga dengan baik terhadap negara lain. Di dalam permasalahan olahraga, maka usaha yang harus dilakukan dengan cara menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan Pancasila yaitu pendekatan edukatif persuasif atau ajakan yang mendidik (Napitupulu, 1978:18).

Pendekatan yang dimaksud di atas adalah tidak memaksa seorang untuk berolahraga dan menginsyafkan akan manfaat olahraga, maka ia akan melakukan olahraga yang teratur dan kontinu. Gerakan olahraga di Indonesia akhir-akhir ini, merupakan peletak dasar yang kokoh bagi perkembangan keolahragaan selanjutnya, dan dengan inilah olahraga memainkan peranan penting dalam pembangunan kebudayaan.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang perlu digalakkan, karena atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga lainnya. Tentu saja guna mencapai suatu prestasi yang lebih tinggi dari tiap-tiap cabang olah-raga, masih banyak unsur-unsur yang perlu ditambahkan dalam pembinaan.

Dalam hal ini memang sangat diperlukan usaha yang lebih sungguh-sungguh untuk menanam dan memupuk kembangkan kegemaran olahraga atletik, bukan hanya atletik dan jumlah serta mutunya saja yang ditingkatkan, akan tetapi juga kegemaran para penonton. Induk organisasi cabang olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Olahraga atletik terdiri dari: Lembing, lempar cakram, lempar martil, tolak peluru, lari, jalan, lompat tinggi.

Lompat jauh termasuk juga nomor atletik, khususnya nomor lompat yang tercantum dalam nomor olahraga yang diajarkan di sekolah mulai Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas dan nomor lompat jauh ini selalu dilombakan setiap ada even kejuaraan olahraga, baik tingkat Nasional maupun Internasional. Tapi mengapa prestasi lompat jauh atlet Indonesia masih selalu tertinggal baik tingkat Asia Tenggara maupun Internasional.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan tentang keterkaitan salah satu unsur gerak yaitu: “Kecepatan lari 50 meter” dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya peningkatan prestasi olahraga cabang atletik dan khususnya nomor lompat jauh.

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel kecepatan lari 50 meter (x) atau disebut juga variabel bebas dan variabel prestasi lompat jauh gaya jongkok (y) atau disebut juga variabel terikat.

Dalam instrumen penelitian ini dipaparkan indikator-indikator yang diteliti, antara lain :

1. Variabel Bebas (kecepatan lari 50 meter)

   Untuk mengukur kemampuan kecepatan lari 50 meter, instrumen yang digunakan adalah test lari 50 meter yang dilaksanakan sebanyak tiga kali dan diambil hasil yang tercepat (skor).
2. Variabel Terikat (prestasi lompat jauh gaya jongkok)

   Untuk mengukur prestasi lompat jauh gaya jongkok, dengan melakukan test sebanyak tiga kali dan diambil hasil lompatan yang terjauh (skor).

Selanjutnya akan dideskripsikan pelaksanaan pengumpulan data sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
   a. Melakukan testee, dengan mencatat data sampel (orang coba) tentang nama, umur, berat badan dan tinggi badan.
   b. Menyiapkan perlengkapan yang diperlukan yaitu roll meter untuk mengukur prestasi lompat jauh gaya jongkok, bendera kecil untuk memberikan batas bak lompat dan tanda sah tidaknya lompatan, stop watch untuk mencatat waktu dari test lari 50 meter, cangkul dan perata pasir.
2. Tahap Pelaksanaan
   a. Test lari 50 meter

      Dilakukan test lari 50 meter terhadap semua sampel (orang coba), di mana tiap sampel diberi kesempatan tiga kali dan dicatat skornya (jumlah waktu tempuh yang tercepat dari tiga kali ulangan tersebut).
   b. Test lompat jauh gaya jongkok

      Setelah test lari 50 meter dilakukan, selanjutnya dilakukan test lompat jauh gaya jongkok. Tiap sampel (orang coba) diberi kesempatan tiga kali melompat. Setiap lompatan mereka yang dinyatakan sah dicatat, dan dari lompatan terjauh dijadikan data prestasi lompat jauh mereka.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

- ☑ Terdapat hubungan asosiasi yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015.
- ☑ Kecepatan lari 50 meter mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015.

Uji hipotesis ini untuk taraf signifikan 0.05 (α = 5%) dengan derajat kebebasan df = n – 2 = 30 – 2 = 28, maka didapatkan nilai $t_{tabel} = t_{(0.025,28)} = 2.048$.

Dari hasil perhitungan di atas, kita dapatkan nilai t-hitung sebesar = -10.88 sehingga (t-hitung) > t-tabel, sehingga kita tolak Ho : p = 0. Ini berarti bahwa kecepatan lari 50 meter dan prestasi lompat jauh gaya jongkok berkorelasi. Kita dapatkan bahwa koefisien korela-sinya sebesar – 0.90 pada tingkat signifikansi 5%. Karena koefisien korelasi (r) = -0.90 (negatif), maka dari hasil pengujian hipotesis tersebut dapat ditafsirkan, bahwa "Terdapat hubungan asosiasi negatif yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015".

Besarnya hubungan (kontribusi) variabel x, yaitu kecepatan lari 50 meter terhadap variabel y, yaitu prestasi lompat jauh gaya jongkok, dapat dilihat dari hasil perhitungan koefisien diterminasi (r^2). Dari perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien diterminasi sebesar 0.81. Ini berarti 81% variasi prestasi lompat jauh gaya jongkok dijelaskan oleh variasi dalam kecepatan lari 50 meter. Dengan kata lain "Ada hubungan kecepatan lari 50 meter terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 sebesar 81%".

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah, dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada Bab IV. Secara umum penelitian ini telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji dan didapatkan temuan-temuan sebagai berikut :

1. Rata-rata kecepatan lari 50 meter pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 sebesar 7.815 menit.
2. Rata-rata lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 sebesar 3.173.
3. Bentuk hubungan asosiasi antara variabel kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 adalah negatif.
4. Hubungan (kontribusi) kecepatan lari 50 meter terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015 adalah 81%.

Pada akhirnya dapat ditarik kesimpulan berdasarkan temuan-temuan tersebut di atas sebagai berikut :

> "Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Kompetensi Keahlian Farmasi SMK Al Anwar Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015".

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adi Sasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dirjen Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Aip Syarifudin. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta.

Gunter Bernhard. 1986. Atletik, Prinsip dan Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Jakarta: Dahara Prize.

Harsono. 1988. Ilmu Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti. PPLPTK.

Haryono Subiyakto. 1995. Statistika (Intern) untuk Bisnis.

Yogyakarta: Bagian Penerbitan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi. YKPN.

James G. Gay. 1936. The Biomechanic of Sport Techniques. University of Iowa.

Jonath U. dkk. 1987. Atletik Jilid I. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Jonath U. dkk. 1987. Atletik Jilid II. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Joszep Sir. 1984. Atletik Track and Field.

Singgih. 1986. Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. Gunung Mulia.

Siregar. 1978. Dasar Olahraga dalam Pembangunan Bangsa. Jakarta.

Suharno. 1981. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: STO.

S. Soekardjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar dalam Bidang Olahraga. Jakarta.

Sudjana. 1992. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.