HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER, TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI BANGSAL KABUPATEN MOJOKERTO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

YUDA HARIYANTO
NPM : 11.1.01.09.1412

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 6

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

YUDA HARIYANTO

NPM : 11.1.01.09.1412

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER, TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI BANGSAL KABUPATEN MOJOKERTO

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 12 Agustus 2016

Pembimbing 1	Pembimbing 2
WASIS HIMAWANTO, M.Or	Drs. SUGITO, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

YUDA HARIYANTO

NPM : 11.1.01.09.1412

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER, TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP PGRI BANGSAL KABUPATEN MOJOKERTO

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 12 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1.	Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.
2.	Penguji 1	: Septyaning Lusianti, M.Pd.
3.	Penguji 2	: Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

ABSTRAK

Yuda Hariyanto. NPM : 11.1.01.09.1412. "Hubungan antara Kecepatan Lari 50 Meter, Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto", SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. 2016.

Kata kunci : Kecepatan Lari 50 Meter, Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang sudah dikenal sejak duhulu. Untuk dapat berprestasi sangat diperlukan unsur-unsur fisik daripada nomor lompat jauh gaya jongkok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat hubungan antara kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 386 siswa sedangkan sampel dipilih secara acak sebanyak 46 siswa. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Korelasi Diskriptif karena di dalam penelitian ini mencari hubungan variabel dan penelitian ini termasuk penelitian korelasi.

Teknik analisa data menggunakan cara korelasi product moment dan analisa regresi. Untuk dua variabel dengan korelasi berganda menggunakan analisis regresi yang operasional diolah dengan jasa komputer.

Hasil analisis data koefisien korelasi antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar rxy = 0,939 n = 0,0291. Berdasarkan hal tersebut, maka diperoleh $r_o > r_t$ dengan demikian hipotesa altematif (Ha) diterima.

Hal ini dalam taraf kepercayaan 5% ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Koefisien korelasi antara lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar r_{xy} = 0,939 r_t = 0,0291. Berdasarkan hal ini maka diperoleh ro > dari pada r_t dengan demikian hipotesa alternatif (Ha) diterima. Hal ini dalam taraf kepercayaan 95 ada hubungan antara lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Dari hasil analisa regresi diketahui Fo = 170,393 dan Ft pada taraf signifikan 5% sebesar F1 = 3,215 dan probabilitas kejadian P = 0,000 dari hasil ini peroleh Fo > Ft. Dengan demikian hipotesia alternatif (Ha) diterima. Hal ini dalam taraf kepercayaan 5% ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat menunjukkan adanya hubungan antara kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto.

I. LATAR BELAKANG

Kita telah mengetahui bersama bahwasannya dewasa ini kegiatan olahraga selalu digemari mulai dari usia anak, remaja bahkan sampai orang tua bahkan semakin cepat perkembangannya baik di kota-kota besar, kota-kota besar bahkan sampai ke pelosok desa-desa.

Dengan demikian bahwasannya kegiatan olahraga sangat penting bagi kita dan tidak perlu lagi disangsikan ataupun diragukan akan kegunaan dan manfat dalam kehidupansehari-hari. Bahkan sampai batas-batas tertentu olahraga akan menjadi salah satu kebutuhan manusia, yang akhimya timbul suatu pertanyaan mengapa olahraga itu sangat penting Jawabannya adalah singkat dan simpel yaitu fitness (kesegaran jasmani). Aip Syarifuddin menjelaskan bahwasannya manfaat olahraga antara lain:

1. Dapat membina dan meningkatkan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat.
2. Dapat membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Dapat meningkatkan ketrampilan.
4. Dapat meningkatkan kecerdasan.
5. Dapat meningkatkan kedisiplinan, percaya diri sendiri, tidak cepat putus asa, berjiwa ksatria, bertanggung jawab, kerjasama, dan sebagainya. (Aip Syarifulddin, 1990 : 4).

Bila kita kaji akan kegunaan dan manfaat olahraga sangatlah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa, terutama bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam proses pendidikan dan

pencapaian suatu pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan pegangan yang sangat penting karena pendidikan jasmani adalah salah satu bahan pendidikan yang secara langsung dapat mengembangkan dan membentuk jasmani yang sehat serta pembentukan dan pengembangan kepribadian manusia secara utuh dan sempurna.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi kemenangan dan prestasi yang optimal. (Aip Syarifuddin, 1990 : 3).

Sesuai dengan penelitian ini, yaitu dalam cabang olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok yang nantinya akan dilaksanakan pada siswa. Cabang atletik adalah suatu cabang olahraga yang tertua yang penah dilaksanakan manusia sejak jaman Yunani sampai sekarang. Gerakan-gerakan atletik dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, oleh karenanya atletik itu disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga (mother of sport) karena gerakannya yang terdapat di dalam atletik merupakan dasar dari semua cabang olahraga yang lain.

Cabang olahraga atletik di negara Indonesia sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda tetapi hanya dikenal saja oleh para pelajar dan orang-orang di kota besar saja sedangkan masyarakat di daerah pedesaan tidak banyak yang mengetahuinya.

Dengan latihan olahraga atletik maka akan terlatihlah kemampuan fisiknya seperti

kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan sebagainya. Setiap orang dalam melakukan olahraga mempunyai maksud dan tujuan tertentu sesuai dengan bakatnya, akan tetapi semua itu harus juga dengan kemampuan fisiknya yang ada serta mampu mengkoordinasi gerakannya. Hal ini sangat erat sekali hubungannya dengan cabang olahraga khususnya pada nomor jauh gaya jongkok.

Adapun teknik lompat yang harus dikuasai antara lain :

1. Awalan (Approach run).
2. Tolakan (Take off).
3. Sikap badan di udara.
4. Pendaratan.

Berbagai kegiatan olahraga yang bersifat prestasi, bahwa setiap prestasi muncul karena adanya kerjasama dari berbagai faktor. Gunter Bernard menyebut faktor-faktor tersebut antara lain :

1. Bakat.
2. Bentuk gerakan dan latihan.
3. Tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang daya guna gerak (tenaga, stamina, kelincahan, dan kemauan), minat dan kemauan. (Gunter Bernard, 1986).

Berbagai permasalahan tersebut di atas, maka perlulah kiranya diadakan sesuatu penelitian guna untuk mengetahui sampai di mana hubungan antara unsur kecepatan dengan instrumen tes lompat jauh tanpa awalan dengan kecepatan lari 50 meter serta dengan hubungannya prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Perbandingan norma antara satu dengan yang lain akan mecapai prestasi puncak atau sampai maksimal. Dengan demikian penulis mengajukan judul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Hubungan antara Kecepatan Lari 50 Meter, Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto ".

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan agar dapat dijadikan wawasan ilmu olahraga untuk ikut serta dalam memajukan serta dalam memajukan prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok

II. METODE

A. Metode Penelitian

Berdasarkan pada judul di dalam penelitian ini yaitu : "Hubungan antara Kecepatan Lari 50 Meter, Lompat Jauh Tanpa Awalan dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto", maka dengan penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana variabel koefisien korelasi.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

   Adapun populasi dalam penelitian ini diambil dari semua siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto sejumlah 186 siswa.

2. Sampel

   Berdasarkan pada teori Suharsimi Arikunto bahwasannya cara pengambilan yang dilakukan dengan total sampling sebagai berikut :

   Sebagai ancer-ancer apabila subyeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1991 : 107).

   Berdasarkan pada pendapat di atas, dengan ini maka semua anggota populasi yang berjumlah 186 siswa tidak semua diambil sebagai sampel penelitian tetapi dipilih secara acak untuk dijadikan sampel penelitian, yaitu berjumlah 46 orang siswa putra.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan penelitian data lebih dahulu diadakan test terhadap siswa kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto, tes lari 50 meter, sedangkan untuk pengukuran dilakukan pada lompat jauh tanpa awalan dan lompat jauh gaya jongkok. Kemudian cara tes dan untuk pengukuran melaksanakan langsung di lapangan atau cara pengambilan data secara langsung.

D. Teknik Analisa Data

Data yang telah terkumpul ditabulasikan, kemudian untuk memudahkan dalam menganalisa data hasil test dan pengukuran di dalam penelitian ini, maka penelitian ini diproses sesuai dengan urutan-urutan

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Penyajian Hasil Perhitungan dan Uji Hipotesa

1. Korelasi Antar Dua Variabel

   Hasil korelasi atau hubungan antar dua variabel antara masing-masing variabel terikat yaitu kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto.

Tabel 1

Korelasi antara Variabel Bebas dengan Variabel Terikat

Variabel	X_1	X_2	$r_1$5%
Y	0,939	0,787	0,291

Keterangan:

Y = Prestasi lompat jauh gaya jongkok

X_1 = Kecepatan lari 50 meter

X_2 = Lopat jauh tanpa awalan

r_1 = Nilai tabel koefisien product moment.

Interpretasi :

a. Koefisien korelasi antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar r_{xy} = 0,939 rt = 0,291. Berdasarkan ini maka diperoleh r-$_{hitung}$ (ro) lebih besar dari riabci (rt), dengan

demikian hipotesa alternatif (Ha) diterima. Hal ini dalam taraf kepercayaan 95% ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

b. Koefisien korelasi antara lompat jauh tanpa awalan, dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar r_{xy} = 0,787 r_1 = 0,291. Berdasarkan dari hasil perhitungan maka diperoleh r-$_{hitung}$ (ro) lebih besar dari r_{tabel} (rt), dengan demikian hipotesa altematif (Ha) diterima. Hal ini dalam taraf kepercayaan 95% ada hubungan antara lompat jauh tanpa awalan dengan lompat jauh gaya jongkok.

2. Analisa Regresi

Hasil analisa regresi dari hubungan antara kecepatan lari 50 meter dan kekuatan tumpuan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto adalah sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Ringkasan Regresi

Sumber	JK	db	RK	F	P
Regresi	3,982,479	2	1.991,239	170,393	0,000
Residu	502,506	43	11,686	-	-
Total	4.484,985	45	-	-	-

Keterangan:

JK = Jumlah kuadrat

Db = Derajat kebebasan

X_2 = Lopat jauh tanpa awalan

RK = Mean kuadrat

F = Hasil F hitung analisa regresi

P = Probability atau kemungkinan kesalalian.

Interpretasi :

Dari hasil analisa regresi diketahui baliwa Fo = 170,393 dan F_t pada taraf signifikan 5% sebesar F_t = 3,215 dan probabilitas kejadian P = 0,000, dari hasil ini diperoleh Fo lebih besar daripada Ft. Dengan demikian hipotesa alternatif (Ha) diterima. Hal ini berarti dalam taraf kepercayaan 95 ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

3. Bobot Sumbangan Prediktor

Hasil bobot sumbangan relatif dan efektif dari kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto.

Tabel 3

Bobot Sumbangan Prediktor

Ubahan bebas X	Korelasi X	Korelasi Parsial Rxy dan X	Sumbangan Efektif (SE)
X_1	0,939	0,840	78,734
X_2	0,787	0,229	10,063
Total	1,726	1,069	88,797

Interpretasi :

Dari hasil bobot sumbangan efektif diketahui sumbangan totalnya sebesar 88,797 yaitu sumbangan efektif dari variabel kecepatan lari 50 meter sebesar 78,734 dan variabel lompat jauh tanpa awalan sebesar 10,063 jadi variabel kecepatan lari 50 meter lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan variabel lompat jauh tanpa awalan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Sedangkan korelasi parsial $r_{xy\text{-}sisaX}$ variabel kecepatan lari 50 meter sebesar 0,840 dan variabel lompat jauh tanpa awalan sebesar 0,229. Jadi variabel kecepatan lari 50 meter lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan lompat jauh tanpa awalan terhadap lompatan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

B. Diskusi Hasil

Dari hasil perhitungan analisa regresi di atas yaitu diinterpretasikan antara variabel bebas dari variabel terikat yang hasil perhitungannya yang menggunakan jasa komputer, diketahui nilai koefisien korelasi keseluruhan sebesar $r_{xy.12}$ = 0,942 dan bila kosfisien deteminan sebesar R^2 = 0,888.

Apabila ditinjau dari hasil analisa bobot sumbangan prediktor atau variabel bebas dan hasil koefisien korelasi antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, ternyata variabel kecepatan lari 50 meter dalam penelitian ini mempunyai bobot sumbangan dan koefisien lebih tinggi

bila dibandingkan dengan variabel lompat jauh tanpa awalan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Akan tetapi hal ini tidak menutup kemungkinan masih adanya variabel lainnya juga perlu diperhatikan dari dipertimbangkan mengingat lompat jauh merupakan olahraga yang memerlukan koordinasi yang banyak memerlukan unsur fisik.

Dengan demikian hasil tersebut di atas dapat dikatakan bahwa diskusi hasil penelitiannya adalah ada hubungannya antara kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto.

C. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisa data dengan perhitungan-perhitungan statistik dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Koefisien korelasi antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar r_{xy} = 0,939 rt = 0,291 berdasarkan ini maka diperoleh r_{hitung} (ro) lebih besar dari r_{tabel} (rt), dengan demikian hipotesa alternatif (Ha) diterima. Hal ini dalam taraf kepercayaan 95% terdapat hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Koefisien korelasi antara lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar r_{xy} = 0,787 rt = 0.291 berdasarkan ini maka diperoleh r_{hitung} (ro) lebih besar dari r_{tabel} (rt), dengan demikian hipotesa alternatif (Ha) diterima. Hal ini dalam taraf kepercayaan 95% ada hubungan antara lompat jauh tanpa awalan dengan dengan lompat jauh gaya jongkok.
3. Dari hasil bobot sumbangan efektif diketahui sumbangan totalnya sebesar 88,065% yaitu sumbangan efektifnya dari variabel kecepatan lari 50 meter sebesar 78,734% dan variabel lompat jauh tanpa awalan sebesar 10,062%. Jadi variabel lompat jauh tanpa awalan terdapat hubungan yang berarti terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Dengan demikian hipotesa altematif yang kami ajukan dapat diterima yaitu ada hubungan antara kecepatan lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada putra siswa putra kelas VIII SMP PGRI Bangsal Kabupaten Mojokerto.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anna Abdullah. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : PT. Sastra Budaya.1981.

Arna Abdullah dan Moeslim Moch. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan.* Yogyakarta : Yayasan FKIP IKP, 1986.

Aip Syamsudin. *Belajar Aktif, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Grasindo, 1990.

Bambang Tahan Sungkowo. *Statistik Alat Analisis Data*. Anova Anareg, Anakova. Malang : 1985.

Bernard Gunter. *Attetik Prinsip Dasar Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Gaya.* Semarang : Dahara Price, 1986.

Depdikbud. *Boemekanika Olahraga Buku II Program Akta Mengajar* V-B No.36-POK. Proyek Pengembangan Institusi Pendidikan Tinggi. 1983.

Hasnan Said. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S. PFT. Untuk Siswa SLTP dan Remaja Berusia Setingkat dengan SLTP*. Jakarta: Pusat Kesegaran dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1973.

Jess Jurver. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya, 1986.

Lukman OT. *Biomenika Analisa Dari Beberapa Aktivitas Olahraga.*

Moch. Soebroto. *Masalah-masalah Keolahragaan dan Latihan Olahraga Coaching*. 1977. 1978.

Poerwodarminto, WJS. *Kamus Uimim Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka, 1976.

Sajoto, M. *Meningkatkan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Price, 1995.

Sutrisno Hadi. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta : Yayasan Pendidikan Fakultas Psikologi UGM, 1990.

_____. *Statistik Psikologi dan Pendidikan Jilid II*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM, 1990

Suharno M. *llmu Coaching Umum*. Y 35 'karta : Bagian Penerbit STO, 1973.

Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Yogyakarta : PT. Rineka Cipta, 1991.

Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian. Jakarta* : Rajawali, 1989.

Surachmad Winarno. *Dasar-dasar dan Teknik Research*. Bandung : Tarsito, 1982.

U. Jonath/E. Hang/R. Krempel. *Lari, Loncat. Teknik, Taktik*. Jakarta : Rosda Jaya Putra, 1987.

Untung Suharjo. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Untuk* SMA. 1981.

ZA. Iskandar dan Engkos Kosasih. *Latihan Peragaan Untuk Pelatih, Guru Olahraga, Mahasiswa FKIP dan Atlit*. Jakarta : Akademi Prasindo, 1986.