

HUBUNGAN LARI 50 METER DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 TIRAWUTA

Basman¹⁾, Ahmad Jufriansyah²⁾

^{1&2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi
Tenggara

¹⁾email: basman.beth@yahoo.co.id

²⁾email: ahmadJufriansyah@accloud.com

Abstract

The aim of this research was to find out whether there was a relationship between 50 M running and the ability to squat long jump in class XI students at SMA Negeri 1 Tirawuta. East Kolaka Regency, totaling 30 male students. 50 meter running test by carrying out a 50 meter sprint test and a long jump test. The data analysis techniques used to test the proposed hypothesis are descriptive statistics and inferential analysis. The results obtained from hypothesis testing are: 1) there is a significant relationship between running 50 meters and the ability to do the long jump.

The statistical analysis technique uses correlation testing using SPSS version 20 in table 4.5. The research results obtained a significant value of $0.01 < 0.05$ so it can be stated that there is a significant relationship between the independent variable and the dependent variable. This means that there is a significant relationship between the two variables and it can be said to have a very strong relationship and has a positive correlation direction and if included on the correlation map it is a moderate correlation. Apart from that, it can also be proven by looking at the calculated r value = 0.455 which is greater than the table $r = 0.361$.

Keywords: 50 Meter Run; Short Distance Run; Long Jump

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Lari 50 M Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tirawuta. Kabupaten Kolaka Timur yang berjumlah 30 siswa putra. tes lari 50 meter dengan melaksanakan Tes lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter dan tes lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah statistik deskriptif dan analisis inferensial. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis adalah: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara *lari* 50 meter dan kemapuna melakukan lompat jauh.

Tehnik analisis statistik dengan uji korelasi dengan menggunakan SPSS versi 20 pada tabel 4.5 hasil penelitian diperoleh nilai signifikan $0,01 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan dapat dikatakan memiliki hubungan yang sangat kuat dan memiliki arah korelasi yang positif dan jika dimasukkan pada peta korelasi merupakan korelasi sedang. Selain itu juga dapat dibuktikan dengan melihat nilai r hitung = 0,455 yang lebih besar dari pada r tabel = 0,361.

Kata Kunci: Lari 50 Meter; Lari Jarak Pendek; Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang dapat mewujudkan kesehatan dan kondisi fisik yang bugar adalah atletik. Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua, yang terdiri dari: lari, lempar, dan lompat yang merupakan dasar dari gerakan manusia dan akan selalu menyertai aktifitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Manusia sejak ada di dunia telah melakukan lari, lempar, lompat untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

Menurut Ballesteros (1979) selain meningkatkan taraf kesegaran jasmani dan prestasi seseorang, “atletik menyediakan arena kegiatan riset dan percobaan tentang manusia. Oleh karenanya bidang ilmiah yang berhubungan dengan olahraga atletik menjadi sangat luas dan beraneka ragam”. Menurut Jonath (1987) agar dapat menjaring bibit-bibit atlet berbakat dari berbagai cabang olahraga, diperlukan adanya perkumpulan atau klub olahraga sebagai tempat pembinaan dasar dalam jenjang terendah pada piramida sistem pembinaan keseluruhan. Dikatakan bahwa di Eropa dan Amerika kehidupan keolahragaan justru didukung dengan adanya klub-klub, termasuk klub-klub di sekolah-sekolah. Kalau suatu sekolah tidak mempunyai klub, maka para siswa yang berbakat harus dikirim ke klub di luar sekolah atas bimbingan guru olahraga di sekolah tersebut.

Atletik merupakan salah satu bahan ajar mata pelajaran pendidikan jasmani, yang diajarkan kepada siswa sekolah dasar, menengah dan perguruan tinggi. Di samping itu atletik merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga internasional. Upaya pengenalan olahraga ini sejak dini akan bermanfaat terhadap upaya pemasyarakatan dan pembibitan. Atletik termasuk sebagai salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah. Cabang olahraga atletik di samping murah, sarana yang digunakan pun relatif mudah, terutama pada nomor-nomor lari. Tetapi kenyataan yang sering dihadapi pada atletik antara lain pada nomor lompat sangat kurang peminatnya. Maka perlu dipikirkan bagaimana caranya untuk menarik minat masyarakat, khususnya siswa-siswa sekolah lanjutan yang merupakan calon pengganti atlet-atlet mendatang untuk melakukan latihan-latihan pada nomor lompat, terutama pada nomor lompat jauh siswa SMA.

Berdasarkan kenyataan yang ada terlihat bahwa kemampuan teknik siswa SMA pada nomor lompat jauh sangat kurang, baik pada hasil latihan di sekolah maupun hasil di tingkat porseni. Bila ingin mencapai prestasi maksimal, sudah tentu banyak aspek yang perlu diperhatikan, karena pada nomor lompat jauh diperlukan kemampuan fisik yang cukup tinggi seperti kemampuan tolakan, power otot tungkai, kecepatan berlari dan faktor lainnya yang dapat menyebabkan seseorang dapat melompat sejauh-jauhnya dengan teknik yang benar. Pembinaan olahraga di sekolah berkaitan erat dengan pendidikan jasmani, yang tidak terlepas dari peranan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam menyumbangkan pemikirannya untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Strategi mengajar dapat dibagi dalam dua bagian, yaitu strategi mengajar keseluruhan dan strategi mengajar bagian yang mempunyai ciri dan karakteristik tersendiri dalam penyajian bahan pelajaran untuk mencapai prestasi lompat jauh yang baik. Hal ini merupakan strategi dalam menganalisis dan membandingkan suatu gerakan yang dilakukannya dengan cara benar atau salah. Dalam usaha meningkatkan ketinggian lompatan untuk mencapai jarak yang maksimal, dapat dilakukan dengan berbagai strategi. Penulis menggunakan strategi mengajar dengan meningkatkan kecepatan berlari, untuk meningkatkan tinggi lompatan yang berguna mencapai jarak lompatan yang lebih baik. Dalam proses belajar mengajar keterampilan gerak lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal seorang pelompat harus memiliki kecepatan berlari yang tinggi. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh Tim Bina Karya Guru (2004) bahwa “cara melakukan lompat jauh yang benar adalah pelompat berlari secepat-sepatnya sebelum menumpu pada tempat tolakan. Lari dengan kecepatan tinggi dimaksudkan agar tubuh dapat melayang di udara lebih lama dan menghasilkan lompatan yang lebih jauh”. Jadi, dapat dikatakan bahwa

faktor utama yang mendukung tercapainya prestasi lompat jauh adalah kemampuan melakukan tolakan yang didukung adanya kecepatan berlari yang tinggi. Dari pengamatan selama ini, strategi mengajar yang digunakan dalam proses belajar mengajar lompat jauh tidak membedakan terhadap siswa yang memiliki kecepatan berlari yang tinggi dan rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode rancangan korelasional, dimana peneliti ingin mengetahui Hubungan Antara Lari 50 M Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tirawuta dan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes purposive random sampling Adapun desain korelasional.

Populasi penelitian adalah siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tirawuta yang berjumlah 38 siswa, dengan jumlah siswa putra 30 dan siswa putri 8 siswi. Sampel terlebih dahulu ditarik menggunakan teknik purposive random sampling yaitu berdasarkan pertimbangan jenis kelamin putra dan diperoleh sebanyak 30 Siswa.

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Suharsimi Arikunto, (2010). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas adalah lari 50 Meter
2. Variabel terikat adalah lompat jauh gaya jongkok

Data adalah segala fakta dan angka yang dapat disajikan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan, Suharsimi arikinto (2006). Proses pengambilan data yang dilakukan diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa/siswi, kemudian peneliti memberikan contoh bagaimana melakukan tes lari 50 Meter, dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok agar siswa/siswi benar-benar mengerti dalam proses pelaksanaan tes berdasarkan prosedur dari pertama sampai akhir proses pelaksanaan.

Adapun pelaksanaan tes setiap pengumpulan data dilakukan dengan tes lari 50 Meter, dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Adapun pelaksanaan tes lari 50 Meter, dilakukan masing-masing dua kali kesempatan, dan pelaksanaan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok mempunyai kesempatan tiga kali tes. Pelaksanaan tes dimulai dari, tes lari 50 Meter tes ini dilaksanakan masing-masing dua kali kesempatan, dan di dilakukan oleh dua orang testor. Testor yang pertama sebagai pencatat hasil tes, dan testor yang kedua sebagai pengukur tes lari 50 Meter yang dilakukan. Tes yang kedua tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan sebanyak tiga kali tes, proses pelaksanaan dilakukan oleh tiga testor, satu orang sebagai pencatat hasil tes dan yang lainnya sebagai pengukur hasil lompatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai signifikan $0,01 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan dapat dikatakan memiliki hubungan yang sangat kuat dan memiliki arah korelasi yang positif dan jika dimasukkan pada peta korelasi merupakan korelasi tinggi. Selain itu juga dapat dibuktikan dengan melihat nilai r hitung = 0,455 yang lebih besar dari pada r tabel = 0,361.

Correlations			
		LARI 50 METER	LOMPAT JAUH
LARI 50 METER	Pearson Correlation	1	,455*
	Sig. (2-tailed)		,011
	N	30	30
LOMPAT JAUH	Pearson Correlation	,455*	1
	Sig. (2-tailed)	,011	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Gambar I. Data korelasi lari 50 meter dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tirawuta

Hasil analisis inferensial untuk menguji normalitas data, nilai signifikan untuk nilai lari 50 meter adalah 0,193 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa data untuk nilai lari 50 meter terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk hasil uji linearitas data menunjukan nilai signifikan antara nilai lari 50 meter dengan kemampuan lompat jauh adalah 0,748 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data untuk nilai lari 50 meter lengan dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok linear.

Setelah dianalisis secara inferensial dengan menggunakan Uji Korelasi menunjukkan bahwa secara statistik ada perbedaan yang signifikan antara hubungan lari 50 meter dengan kemampuan lompat jauh. Hal ini ditunjukkan dengan Sig. (2-tailed) 0,01 lebih kecil dari $= 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lari 50 meter dengan kemampuan lompat jauh. Selain itu juga dapat dibuktikan dengan melihat nilai r hitung = 0,455 yang lebih besar dari pada r tabel = 0,361 yang menandakan hipotesis diterima.

Carr, (2007:15-31), berpendapat “lari Sprint dengan kategori lari 50 meter yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Sprinter juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Latihan biasanya dimulai dengan latihan untuk meningkatkan tenaga, teknik kecepatan, dan daya tahan.

Jadi berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa lari 50 meter sangat berkontribusi dalam kemampuan lompat jauh. Kecepatan lari merupakan kemampuan seseorang dalam membentuk gerakan yang berkesinambungan dengan ukuran jarak dan waktu yang singkat untuk memperoleh hasil yang maksimal. Kecepatan lari merupakan bagian penting dalam melakukan kontribusi melakukan lompatan yang maksimal, namun tidak hanya dapat mengandalkan kecepatan dalam teknik lari melainkan ada beberapa faktor lain yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar lari.

SIMPULAN

Penelitian diperoleh nilai signifikan $0,01 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan dapat dikatakan memiliki hubungan yang sangat kuat dan memiliki arah korelasi yang positif dan jika dimasukkan pada peta korelasi merupakan korelasi sedang. Selain itu juga dapat dibuktikan dengan melihat nilai r hitung = 0,455 yang lebih besar dari pada r tabel = 0,361.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan para Guru sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang pendidikan olahraga mengenai lari 50 meter dan kemampuan lompat jauh yang dapat membantu guru penjas dalam memberikan materi pelajaran tentang cabang olahraga atletik dengan nomor lompatan. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan potensi lompat jauh gaya jongkok siswa dalam kegiatan pembelajaran praktek pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tirawuta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan (Atletik)*. Jakarta: Depaertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: Rineka Cipta.
- Aip Syaifuddin, 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Proyek Bagian Pengadaan Buku Ajar PGSD, D-II, Jakarta.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit Dan Lompat Galah*. Semarang : Dahara Prize. Dikutip dari skripsi Rismoyo.
- Carr, Gerry A. (2007). *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 4. Jakarta: Erlangga.
- Engkos Kosasih, 1995. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nurhasan, 2004. *Penilaian dan Evaluasi Pendidikan jasmani*, FPOK- IKIP Bandung Press, Bandung.
- Sajoto., Moh. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Direktorat Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Singer, Robert N. 1970. *Motor Learning And Human Performance*. London : The Macmillan Company. Dikutip dari tesis Wismo.
- Suharno, 1993. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Pemain*, PT. Masagung Jakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukarno. 1985. *Dasar olahraga untuk Pembina, pelatih, dan atlet*. Jakarta. PT Gelora Aksara Pratama.
- Sucipto, 1999, *Belajar dan Berlatih Pemainik*, Pioner Bandung.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 4*. Jakarta: Erlangga.

