

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia cukup berkembang dengan sangat cepat dan baik, terlihat dari antusias masyarakat sekitar untuk melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik. Masyarakat melakukan olahraga karena sudah mulai mengetahui dan dapat merasakan manfaat dari olahraga itu sendiri. Banyak hal yang bermanfaat dari aktivitas olahraga diantaranya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan tugasnya sehari-hari.

Dunia olahraga yang semakin maju memiliki peran penting dalam menuju perubahan dan persaingan antar bangsa, hal tersebut sesuai dengan pembentukan kepribadian bangsa dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Tidak hanya di Indonesia hampir semua negara juga menjadikan olahraga sebagai bisnis dan politik yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap harkat dan martabatnya di dunia Internasional. Oleh karena itu dengan meningkatnya kemampuan fisik dari seseorang akan lebih fokus dalam melakukan kegiatan dan tugas sehari-hari.

Dengan begitu hasil yang didapat akan menjadi lebih baik, sehingga kualitas dari warga Negara Indonesia terangkat dengan sendirinya melalui olahraga, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara umum tertulis:

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional.

Berdasarkan kutipan tersebut terlihat bahwa, olahraga memiliki peran yang sangat penting di Indonesia. Membangkitkan harkat dan martabat bangsa Indonesia di ajang dunia dapat terwujud dengan meningkatkan prestasi di bidang olahraga. Olahraga yang berkembang dengan baik pada suatu bangsa mencerminkan kualitas dari bangsa itu sendiri, karena dengan kemajuan di bidang olahraga suatu Negara akan dikenal oleh Negara-negara lain, sehingga menjadikan kebanggaan tersendiri bagi Negara tersebut.

Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi di bidang olahraga, hendaknya mulai dari olahraga pendidikan salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Salah satu peranan dan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktivitas jasmani.

Agar mendapatkan calon-calon atlet potensial yang nantinya diharapkan dapat mengangkat dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di forum dunia. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dari seluruh cabang

olahraga yang ada, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) sampai dengan tingkat sekolah lanjutan atas (SMA Sederajat).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor dalam cabang atletik yang dilombakan adalah nomor lompat. Sedangkan nomor-nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang termasuk didalam cabang atletik, yang diajarkan dalam sekolah tingkat dasar hingga ke tingkat menengah atas.

Lompat jauh juga merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan yang bertujuan untuk membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dilakukan dengan tolakan yang bertujuan untuk mencapai sejauh mungkin. Selain itu seorang atlet harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, berupa fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Selain itu latihan yang teratur dan pembinaan yang berkesinambungan. Di dalam latihan seorang atlet dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, taktik, strategi dan mental yang tepat dan dibutuhkan pula kemampuan berfikir di dalam memecahkan masalah. Karena itu hendaknya metode latihan disusun sesuai dengan metode yang sesuai.

Agar seorang atlet mendapatkan kemampuan lompat jauh yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan seperti peningkatan unsur kondisi fisik, adapun unsur kondisi fisik yang termasuk untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu seperti kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, kelincahan dan kelentukan. Kecepatan suatu kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang relatif singkat, pada saat lari kecepatan sangat diperlukan oleh faktor kekuatan otot dan elastisitas otot. Didalam lompat jauh kecepatan lari sangat dibutuhkan pada saat tahap awalan karena bisa menghasilkan tolakan yang maksimal.

Kelentukan berperan dalam kemampuan lompat jauh, Kelentukan pada lompat jauh digunakan untuk menentukan sikap badan diudara saat melakukan gaya pada lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat mendarat, sehingga dengan memaksimalkan gerakan tubuh maka akan menghasilkan lompatan yang jauh. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 Januari 2019 pada saat siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah dengan nomor lompat jauh saat latihan terlihat kemampuan lompat yang dilakukan siswa kurang baik, sehingga hasil dari lompat siswa tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dengan hasil dari kemampuan lompat pada siswa tersebut kurang maka prestasi yang diraih dari ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah menurun.

Penulis juga mewawancarai pembina ekstrakurikuler tersebut dari hasil wawancara yang dilakukan pembina menyampaikan prestasi yang diraih oleh siswa atletik lompat jauh cukup menurun, terlihat pada saat siswa mengikuti seleksi O2SN, salah seorang siswa gugur dalam seleksi penyisihan tingkat kecamatan dikarenakan kemampuan lompat dari siswa kurang baik yang dipengaruhi oleh beberapa penyebab diantaranya yaitu ada sebagian siswa masih kurang dalam penguasaan teknik lompat jauh tersebut sehingga hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun faktor yang mempengaruhi kurangnya kemampuan lompat jauh dari siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah dilihat dari faktor eksternal diantaranya: program latihan yang dilakukan oleh pembina kurang berjalan dengan baik terlihat siswa tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan praktek lompat jauh, kurangnya perhatian dari pihak sekolah terlihat dari kurangnya memadai sarana dan prasana latihan yang ada di sekolah sehingga pada saat latihan mereka latihan ke tempat lain seperti mereka makai sarana mereka di lapangan lain yaitu di lapangan panti asuhan Budi Muliya Pasir Pengaraian Kecamatan Rambah.

Selain faktor eksternal, faktor internal juga mempengaruhi kurangnya kemampuan lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah diantaranya: kurangnya kemampuan lompat jauh siswa terlihat pada saat melakukan awalan kecepatan siswa masih kurang sehingga hasil lompatan kurang baik, kurangnya unsur kelentukan siswa terlihat pada saat melayang di udara kelentukan tidak terlihat sehingga pada saat mendarat

kedalam bak pasir tidak sesuai. serta kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh, pada saat latihan gerakan yang diarahkan oleh pembina tidak sesuai dengan gerakan yang dilakukan oleh siswa.

1.2. Identifikasi masalah

1. Program latihan yang dilakukan oleh pembina kurang berjalan dengan baik terlihat pada saat latihan tidak ada program-program yang sesuai yang seharusnya sebelum melaksanakan latihan inti terlebih dahulu siswa melakukan pemanasan, sedangkan kenyataan yang terjadi siswa langsung melaksanakan praktek lompat jauh tersebut.
2. Perhatian dari pihak sekolah masih kurang ini terlihat pada penyediaan sarana dan prasarana latihan yang ada di sekolah kurang memadai seperti tidak adanya bak lompat sehingga pada saat latihan mereka latihan ke tempat lain.
3. Beberapa unsur kondisi fisik yang termasuk di dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh masih kurang seperti kecepatan yaitu kecepatan lari, terlihat pada saat siswa melakukan awalan lari kecepatan siswa masih kurang sehingga hasil lompatan kurang baik. Selain itu unsur kelentukan dari siswa juga kurang terlihat pada saat siswa melayang di udara kelentukan tidak terlihat sehingga pada saat siswa jatuh kedalam bak pasir tidak sesuai.
4. Serta kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh, pada saat latihan gerakan yang diarahkan oleh pembina tidak sesuai yang dilakukan oleh siswa tersebut.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja maka perlu pembatasan masalah sehingga ruang lingkungannya menjadi luas, mengingat keterbatasan tenaga, biaya dan waktu penelitian. Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalahnya, Kecepatan lari 30 meter (X_1) Kelentukan (X_2) sebagai variabel bebas dan Kemampuan Lompat jauh (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penulisan ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Kecepatan Lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah?
2. Apakah terdapat hubungan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah?
3. Apakah terdapat hubungan antara Kecepatan Lari 30 meter dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan Lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Kelentukan dengan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.
3. Untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan Lari 30 meter dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan serta untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).
2. Bagi siswa sebagai masukan dalam pembelajaran pada bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi pada cabang Atletik.
3. Bagi guru sebagai salah satu sumber referensi guru untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi serta kemampuan mengajar di sekolah.

4. Bagi pembina sebagai salah satu sumber referensi pembina untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa khususnya di cabang Atletik.
5. Bagi sekolah melihat potensi-potensi yang dimiliki siswa khususnya pada cabang Atletik.
6. Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi keilmuan bagi seorang pelatih dan atlet sebagai masukan pada saat memberikan materi latihan beserta teknik dalam menjalankan profesinya.
7. Bagi Dinas Pendidikan untuk mengetahui potensi-potensi siswa yang ada di SMP Negeri 2 Rambah khususnya di cabang olahraga Atletik.
8. Bagi perpustakaan sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.
9. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dengan judul yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Atletik

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon, Atlun* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani pada abad ke-6 sebelum Masehi. Di Indonesia atletik dikenal lewat bangsa Belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini. Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada zaman Belanda adalah *Nederlands Indisehe Atletiek Unie* yang disingkat NIAU yang dalam Bahasa Indonesia berarti: perserikatan Atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917 (Wiarso 2013: 5).

Pada tanggal 3 September 1950 berkumpul tokoh-tokoh atletik dari perhimpunan atletik beberapa daerah Indonesia di kota Semarang untuk membentuk induk organisasi atletik bagi seluruh wilayah Indonesia. Lahirlah kemudian organisasi atletik yang diberi nama “Persatuan Atletik Seluruh Indonesia” disingkat PASI. Di dalam cabang atletik terdiri dari beberapa nomor diantaranya:

Tabel 2.1. Cabang-Cabang Atletik

No	Nama Nomor Atletik	Wanita	Pria
1	Jalan Cepat	3km, 4km, dan 20km.	10km, 20km dan 50km.
2	Lari	100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 10.000m, 10 0m gawang, marathon, 4 x 100m estafet.	110m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 10.000m, 110m gawang, marathon, 4 x 400m estafet dan 4 x 100m estafet.
3	Lempar	Lempar lembing, Lempar cakram, tolak peluru.	Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru
4	Lompat	Lompat jauh dan lompat tinggi.	Lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jangkit.

Sumber: Wiarto (2013:6)

Winarno dalam Febrianti (2013:194) menyatakan atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) semua itu merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga.

Dari beberapa penjelasan tentang atletik yang telah dipaparkan maka penulis dapat menyimpulkan bahwa atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari lompat, lempar, dan lari. Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan yang merupakan komponen pendidikan.

2.1.2. Hakikat Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk nomor cabang olahraga atletik dengan nomor lompat. Adapun pelaksanaan lompat jauh diantaranya yaitu seseorang pelompat akan berusaha melompat dengan bertumpu pada balok tumpuan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat tanpa menyalahi aturan yang berlaku. Wiarto (2013:32) lompat jauh adalah salah satu cabang atletik yang populer dilombakan. Lompat jauh juga merupakan suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.

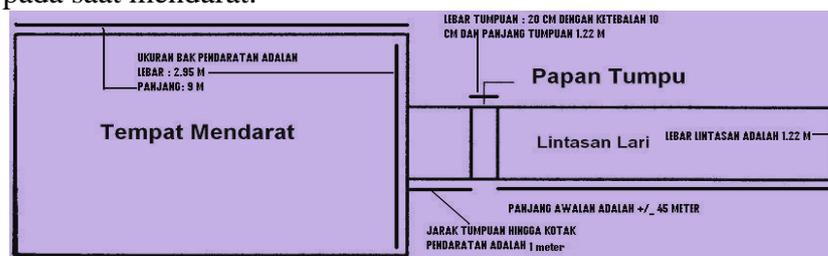
Sidik (2010:65) menyatakan lompat jauh terbagi dalam beberapa fase diantaranya: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Dalam fase awalan pelompat melakukan ekselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol, dalam fase tolakan dimana lompatan menghasilkan kecepatan *vertical* dan meminimalisasi hilangnya kecepatan horizontal, selanjutnya yaitu fase melayang pelompat melakukan persiapan untuk mendarat. Terdapat tiga teknik melayang yang ada di dalam lompat jauh diantaranya teknik *sailing*, *hang* dan teknik *walking in the air*. Sedangkan dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Setiasih dalam Armade (2016:51) lompat Jauh adalah cabang atletik yang merupakan variasi dari cabang lari *sprint*. Olahraga Lompat Jauh banyak diikuti oleh atlet lari *sprint*. Olahraga ini sudah berkembang sejak

dulu. Setiap *event* atau pertandingan pasti ada cabang nomor lompat ini dilombakan.

Syarifuddin dalam Putra (2015:16) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat beban selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dan teknik yang harus dilakukan untuk melakukan lompat jauh yaitu: awalan atau ancang-ancang, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya diantaranya sikap melayang di udara yaitu: gaya jongkok (*Tuck*), gaya menggantung (*hang stile*), gaya jalan diudara (*Walking in the air*).

Salahuddin (2018:32) menyebutkan lompat jauh adalah suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpu, melayang dan mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna. Rangkaian gerakan ini tidak terlepas dari pengaruh komponen, fisik baik yang berkaitan dengan kecepatan awalan, kekuatan tolakan, sikap badan di udara dan posisi tubuh pada saat mendarat.



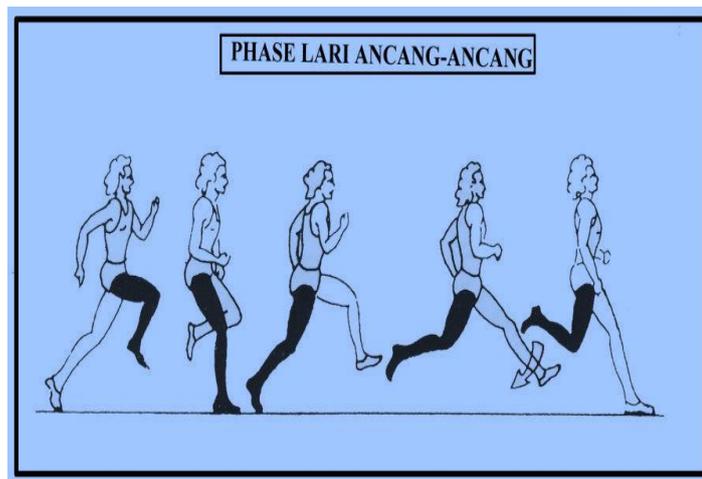
Gambar 2.1. Lapangan Lompat Jauh
Sumber: Jati (2016:10)

Dari beberapa penjelasan tentang lompat jauh yang telah dipaparkan dapat penulis simpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan yang melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki.

2.1.3. Tahapan dalam Melakukan Lompat Jauh

1. Awalan

Awalan yaitu gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan untuk melakukan lompat jauh tergantung pada tiap-tiap pelompat (30-45 meter) Wiarto (2013:33)

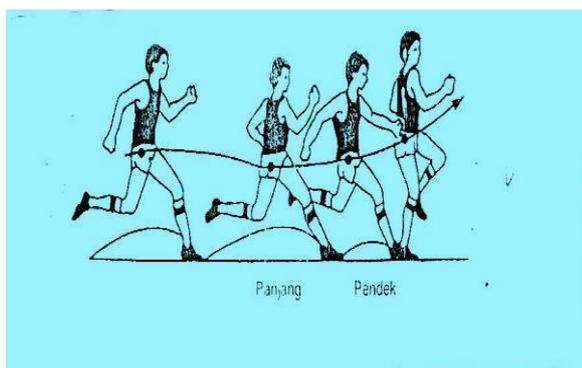


Gambar 2.2. Melakukan Ancang-Ancang/Awalan
Sumber: Carr dalam Palmizal (2018:9)

2. Tolakan atau Tumpuan

Suatu gerakan perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan *vertical* yang dilakukan secara cepat. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju Wiarto (2013:33).

Dikdik dalam Palmizal (2018:8) menyatakan tolakan adalah peralihan dari lari ke lompat yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki ke atas (tinggi ke depan) tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Tolakan kaki yang terkuat tidak boleh melewati papan tumpuan. Pencapaian kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan kebawah dan kebelakang. Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu. Paha tungkai bebas didorong ke posisi horizontal, sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.



Gambar 2.3. Melakukan Tolakan
Sumber: Carr dalam Palmizal (2018:9)

3. Melayang

Muhajir dalam Palmizal (2018:9) menyatakan melayang di udara juga sangat penting karena mempengaruhi jauh nya lompatan seseorang.

Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas ke bawah dan kebelakang, pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak kedepan dan ke atas.



Gambar 2.4. Sikap Melayang
Sumber: Jospiah (2018:56)

4. Mendarat

Muhajir dalam Palmizal (2018:9) Mendarat harus sedemikian rupa sehingga kaki yang diancangkan ke depan tidak menyebabkan bahwa pelompat akan mendarat dengan pantatnya. Tariklah lengan dan tubuh ke depan atau bawah dan ke belakang. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh pasir. Kemudian bila kaki telah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.



Gambar 2.5. Sikap mendarat
umber: Jospiah (2018:56)

2.1.4. Hakikat Kecepatan Lari 30 Meter

Upaya penyampaian prestasi yang optimal dalam berolahraga seperti lompat jauh memerlukan beberapa macam penerapan unsur kondisi fisik pendukung seperti kecepatan lari.

1. Kecepatan

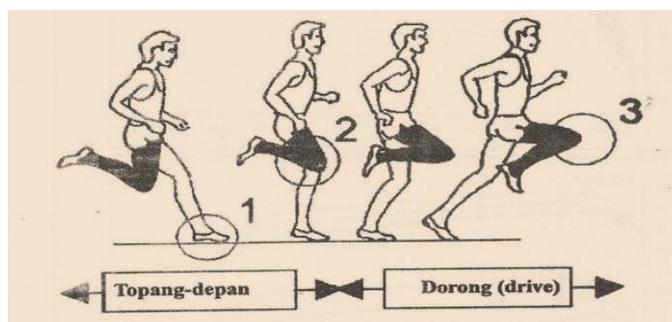
Dalam melakukan gerakan lompat jauh unsur kecepatan sangat dibutuhkan dimana gerakan awalan yaitu kecepatan berlari secepat-cepatnya sebelum mencapai balok tumpuan dan pada saat melakukan awalan sebaiknya dilakukan pada jarak yang cukup memadai pada pelompat.

Sinurat (2018:50) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dengan kecepatan tinggi untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, sedangkan Hidayat (2014:61) menyatakan kecepatan (*speed*) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh, bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat atau lebih sederhana kecepatan yaitu kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan terbagi dua tipe diantaranya: Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba. Sedangkan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

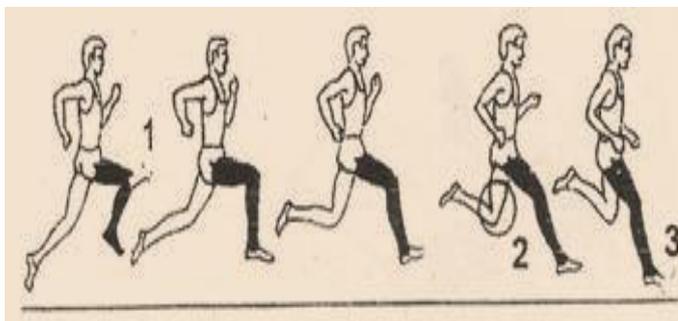
Bompa dalam Putra (2016:21) Kecepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu minimal. Percepatan

menentukan kemampuan kinerja sprint jarak pendek (misalnya, 5 m dan 10 m), dan biasanya diukur sebagai kecepatan (misalnya m/s) atau sebagai unit waktu (misalnya detik atau menit). Kemampuan untuk akselerasi membedakan antara atlet untuk berbagai olahraga misalnya selama perlombaan 100 meter, pelari terlatih mencapai kecepatan maksimal sampai sekitar 80 m.

Harsono dalam Paturohman (2018:4) menjelaskan tentang kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya sesuai dengan gambar:



Gambar 2.6. Urutan Saat Topang ke Depan
Sumber: Purnomo dalam Sutardi (2015: 12)



Gambar 2.7. Urutan Saat Topang Melayang
Sumber: Purnomo dalam Sutardi (2015: 12)

Dari beberapa kutipan yang dijelaskan dapat penulis simpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat atau suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki dan lengan bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan.

2. Lari 30 Meter

Lari merupakan gerakan memindahkan kaki secara bergantian yang diikuti dengan gerakan lengan dan dada saat melayang di udara. Sidik dalam Parwata (2017:20) menyatakan lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Widya dalam Kurnia (2017:13) menjelaskan lari adalah gerakan tubuh, dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Jadi lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

Dari beberapa kutipan yang dijelaskan dapat penulis simpulkan bahwa lari 30 meter adalah gerakan tubuh dimana melangkah dengan secepat mungkin dengan jarak 30 meter, dan kecepatan lari 30 meter adalah suatu kegiatan bergerak secepat mungkin ke depan atau berlari sepanjang 30 meter. Berlari sepanjang 30 meter dengan mengerahkan kemampuan secepat mungkin atau kecepatan maksimal. Jadi untuk menghasilkan lari yang baik

diperlukan kecepatan dan faktor pendukung lainnya. Lari adalah gerakan tubuh dimana kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah) yang mana lari diartikan berbeda dengan jalan yang selalu kontak dengan tanah

2.1.5. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Aver dalam Purnama (2016:286) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktori internal seperti umur, tinggi badan, panjang tungkai, dan kebugaran jasmani. Faktor eksternal seperti suhu dan kelembapan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain keturunan, waktu, reaksi, kekuatan, kemampuan mengatasi beban, pemberat, teknik, elastisitas otot, konsentrasi dan kemauan. Jenis otot juga berpengaruh terhadap tingkat kecepatan yang dimiliki seorang. Dengan demikian kecepatan ditentukan oleh faktor-faktor keturunan, waktu reaksi, teknik, konsentrasi dan kemauan.

2.1.6. Kelentukan

Kelentukan sangat diperlukan dalam lompat jauh seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus. Apabila seorang atlet tidak mempunyai kelentukan badan yang baik maka atlet tersebut akan sulit untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Harsono (2016:31) menyatakan *fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sendi.

Widana (2013:3) menyatakan bahwa *fleksibilitas* merupakan kapasitas untuk melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas, sering disebut

mobilitas. Keluasan gerak ini dapat dipenuhi bila otot-otot dan jaringan pengikat sendi yang terlibat dalam keadaan elastis. Elastisitas otot dan jaringan pengikat sendi ini tentunya dapat dicapai melalui latihan peregangan yang teratur dalam setiap aktivitas latihan.

Harsono dalam Iskandar (2015:165) menyatakan kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat, lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya.

Lutan dalam Nusufi (2015:41) juga menyatakan kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien. Dari beberapa pendapat yang menjelaskan tentang kelentukan atau *fleksibilitas* dapat penulis simpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

2.1.7. Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan

Bompa dalam Nala dikutip Suharto (2016:447) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kelentukan diantaranya:

- a. Genetik, bentuk tipe dan struktur sendi serta ligamentum dan tendo yang terkait dengan sandi tersebut. Faktor yang menyangkut sendi ini sulit diubah, karena bersifat genetik atau keturunan. Sedangkan faktor ligamentum dan tendon masih memungkinkan untuk berubah.
- b. Otot-otot yang berkaitan dengan sandi ada otot yang bekerja agonis (paralel). Beberapa kelompok otot bekerja sama dan searah. Selain itu adapula otot yang antagonis (berlawanan), yakni suatu kelompok otot yang kerjanya bertentangan dengan kelompok otot lainnya.
- c. Umur dan jenis kelamin, anak-anak dan wanita lebih lentuk dibandingkan dengan laki-laki . kelentukan maksimal tercapai pada usia 15-16 tahun.

2.2. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sutardi 2015 dengan judul Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Power Tungkai dan *Fleksibilitas* dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dengan hasil (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r hitung “0,625” > nilai r tabel “0,396”. (2) Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r hitung “0,732” > nilai r tabel “0,396”. (3) Ada hubungan yang signifikan antara *fleksibilitas* dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r hitung “0,690” > nilai r tabel “0,396”. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, *fleksibilitas* dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r hitung “0,682” > nilai r tabel “0,396”. (5) X_1 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 51,10% dan sumbangan efektifnya sebesar 30,20%. X_2 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 30,15% dan sumbangan efektifnya sebesar 16,10%. X_3 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 18,75% dan sumbangan efektifnya sebesar 7,50%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Saripin 2017 dengan judul Hubungan Kelentukan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas Xi SMK Tigama

Pekanbaru. Dengan hasil penelitian kelentukan otot punggung sebanyak 25 sampel, 3 orang (12%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 14.40-15.53, kemudian 5 orang (20%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 15.54-16.67, selanjutnya 3 orang (12%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 16.68-17.81, sedangkan 5 orang (20%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 17.82- 18.95, dan 7 orang (28%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 18.96-20.09, terakhir 2 orang (8%) memiliki kelentukan otot punggung dengan rentangan nilai 20.10-21.23. Dari hasil penelitian daya ledak otot tungkai sebanyak 25 sampel, 1 orang (4%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.10-1.27, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.28-1.45, selanjutnya 2 orang (8%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.46-1.63, sedangkan 9 orang (36%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.64-1.81, dan 6 orang (24%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1.82- 1.99, terakhir 3 orang (12%) orang memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2.00-2.17. Dari hasil penelitian lompat jauh gaya jongkok sebanyak 25 sampel, 2 orang (12%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.20- 3.38, kemudian 4 orang (16%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.39-3.57, selanjutnya 2 orang (8%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.58-3.76, sedangkan 10 orang (40%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.77-3.95, dan 6 orang (24%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 3.96-4.14, terakhir 1 orang (4%) memiliki hasil lompat jauh dengan rentangan nilai 4.15-4.33.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin. F. 2016 dengan judul Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelentukan dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar, Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar Karuwisi 1 Makassar, dengan nilai $r = -0,653$ (value $< \alpha 0,05$); (2) Ada korelasi yang signifikan antara penentuan dengan kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar Karuwisi 1 Makassar, dengan nilai $r = 0,663$ (value $< \alpha 0,05$); (3) Ada hubungan yang signifikan antara daya tungkai dan kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar Karuwisi 1 Makassar, dengan nilai $r = 0,733$ value $< \alpha 0,05$); (4) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari, Fleksibilitas, dan daya tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar Karuwisi 1 Makassar, dengan nilai $R_o = 0,866$ (value $< \alpha 0,05$).

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan maka dapat dijelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut: untuk dapat melakukan kemampuan lompat jauh dengan baik diperlukan menguasai teknik dasar yang ada beserta kondisi fisik yang prima. Adapun kondisi fisik yang mendukung keberhasilan pelompat jauh untuk dapat berprestasi antara lain kecepatan lari dan kelentukan.

2.3.1. Hubungan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh mungkin. Di dalam pelaksanaan lompat jauh dibutuhkan awalan yang baik adapun tujuan melakukan awalan pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan setinggi mungkin sebelum mencapai papan tolakan. Tujuan kecepatan lari dalam cabang lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan.

Kecepatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan dengan melakukan awalan lari yang cepat maka akan mendapatkan gaya dorongan yang kuat sehingga badan dapat terdorong kuat kedepan dan akan memberikan pengaruh terhadap jarak lompatan.

2.3.2. Hubungan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Kelentukan merupakan kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kemampuan sendi dan otot yang maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh, agar peserta didik dapat dengan leluasa dan merasa nyaman dalam melakukannya. Kelentukan yang baik dari peserta didik dapat berpengaruh pada hasil lompatan, sehingga gerakan lompat jauh akan dapat terlaksana dengan maksimal.

Kelentukan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia, kelentukan ini merupakan komponen kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kelentukan sangat di butuhkan dalam pelaksanaan lompat jauh, karena peran kelentukan dalam gerakan melayang pada saat melakukan lompatan.

2.3.3. Hubungan antara Kecepatan lari 30 meter dan kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Agar menghasilkan gerakan lompat jauh yang maksimal, selain keterampilan teknik juga dibutuhkan unsur kondisi fisik, seperti: kecepatan dan kelentukan. Siswa yang memiliki kecepatan lari yang baik dan kelentukan yang baik serta menguasai teknik–teknik dasar dalam lompat jauh, maka siswa tersebut akan menghasilkan kemampuan melompat yang maksimal.

Hubungan kecepatan lari dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh sangat erat, karena kemampuan dalam melakukan lompat jauh akan

membutuhkan kecepatan lari yang cepat serta kelentukan yang baik agar hasil lompatan dalam terlaksana dengan maksimal. Namun demikian untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa perlu diuji kebenarannya melalui kegiatan penelitian dalam bentuk penelitian korelasional. Jika dari hasil penelitian dapat membuktikan adanya hubungan yang signifikan, maka akan diketahui melalui perhitungan mengenai besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel bebas (kecepatan, kelentukan) terhadap variabel terikat (kemampuan lompat jauh).

2.4. Hipotesis Penelitian

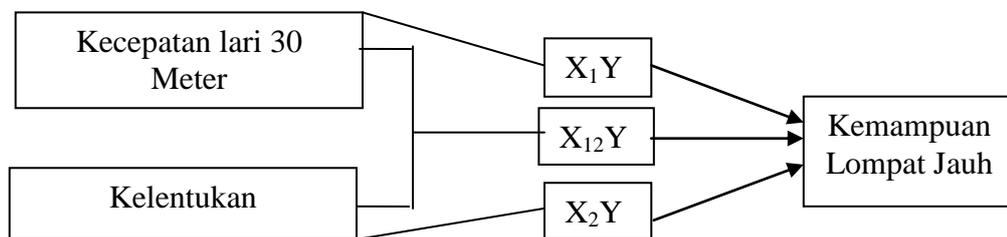
Berdasarkan pada kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat Hubungan antara Kecepatan Lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.
2. Terdapat Hubungan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.
3. Terdapat Hubungan antara Kecepatan Lari 30 meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Di dalam penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Adapun variabel bebasnya yaitu Kecepatan Lari 30 meter dan Kelentukan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh. Adapun desain penelitian disajikan seperti berikut ini.



Gambar 3.1. Desain Penelitian hubungan antara Variabel X_1X_2 dan Y

Keterangan:

- X_1 : Kecepatan Lari 30 Meter
- X_2 : Kelentukan
- Y : Kemampuan Lompat Jauh
- X_1Y : Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh
- X_2Y : Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh
- X_1X_2Y : Hubungan Kecepatan lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 Maret 2020 di SMP Negeri 2 Rambah Pasir Pengaraian pada pukul 14.00 wib sampai selesai.

3.3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2012:115) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler atletik lompat jauh SMP Negeri 2 Rambah yang berjumlah 15 orang.

Tabel. 3.1. Populasi Peneliti

NO	KELAS	JUMLAH
1	Siswa Kelas VII	8 Orang
2	Siswa Kelas VIII	7 Orang
JUMLAH		15 Orang

Sumber: Peserta Ekstrakurikuler 2019

2. Sampel

Sugiyono (2012:116) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penulis tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi. Sedangkan didalam penelitian ini sampelnya terdiri dari 15 siswa ekstrakurikuler lompat jauh dan teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

3.4. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Kelentukan yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dengan mudah dan efisien.
3. Kemampuan lompat jauh merupakan melakukan gerakan lompat ke depan yang dilakukan secara maksimal untuk mencapai jarak lompatan yang terjauh, dengan jarak yang seoptimal mungkin. Pengukuran lompat jauh siswa diukur dari tolakan sampai jauhnya anggota badan paling belakang setelah melakukan lompatan dan hasilnya adalah sebagai kemampuan lompat jauh siswa.

3.5. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran kecepatan lari 30 dan kelentukan serta kemampuan lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Rambah.

1. Kecepatan Lari 30 Meter

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah tes lari cepat dengan jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik) dengan Zainuddin (2016:5) yaitu sebagai berikut:

- a. Tujuan untuk mengukur kecepatan (lari 30 m)
- b. Alat *stopwatch*, peluit, alat tulis dan bendera
- c. Pelaksana:
 - 1) *Start* dilakukan dengan start jongkok.
 - 2) Pada aba-aba “bersedia” *testee* berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
 - 3) Pada aba-aba “siap” *testee* siap untuk berlari, pada aba-aba “ya” *stopwatch* dijalankan. *Testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 m. Pada saat melewati garis finis *stopwatch* dihentikan.
 - 4) Kesempatan diberikan dua kali pelaksanaan.
- d. Penilaian hasil yang dicatat adalah waktu yang terbaik dicapai pada jarak tersebut.

Tabel 3.2. Data Normatif dari Tes Lari 30 Meter

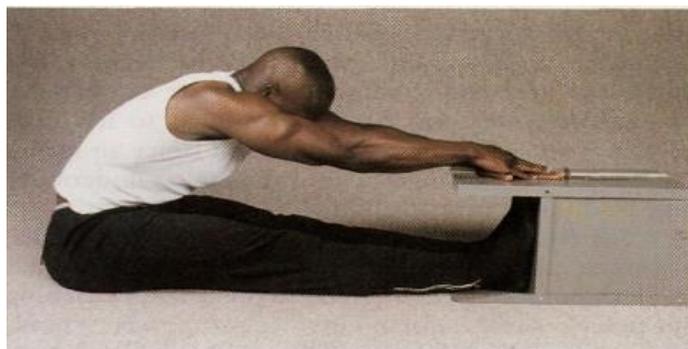
Jenis Kelamin	Baik Sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Pria	<4.0	4.2 – 4.0	4.4 – 4.3	4.6 – 4.5	>4.6
Wanita	<4.5	4.6 – 4.5	4.8 – 4.7	5.0 – 4.9	>5.0

Sumber: Widiastuti (2017:127)

2. Kelentukan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelentukan adalah tes *sit and reach* dalam (Fenanlampir dan Muhyi 2015:133) yaitu sebagai berikut:

- a. Tujuan mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang.
- b. Sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 6 tahun ke atas.
- c. Perlengkapan *box* atau meja khusus yang di buat untuk keperluan pelaksanaan tes.
- d. Pelaksanaan: Testi duduk seloncor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi *box*, kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel di permukaan *box*, dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahapan 1 detik, catat hasilnya, dilakukan 4 kali ulangan, pada saat tangan mendorongan kedepan, kedua lutut harus tetap lurus, dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang, sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.
- e. Penilaian: Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah test. Angka dicatat sampai mendekati 1cm.



Gambar 3.2. Pelaksanaan Tes *Sit and Reach*
Sumber: Sutardi (2015:42)

Tabel 3.3. Data Normatif *Sit and Reach*

	Laki-Laki	Wanita
Super	> +27	> +30
Sangat Baik	+17 – +27	+20 - +30
Baik	+6 – +16	+11 - +20
Cukup	0 - +5	+1 - +20
Sedang	-8 - -1	-7 – 0
Kurang	-19 – 9	-14 - -8
Sangat Kurang	< -20	< -15

Sumber: Widiastuti (2017:176)

3. Kemampuan Lompat Jauh

Tes yang dilakukan dalam dalam Sutardi (2015:43)

- a. Tujuan: Untuk mengetahui jauhnya lompatan
- b. Perlengkapan: bak lompat, cangkul, meteran, alat tulis, blangko

Pencatatan.

- a. Petugas Tes: berjumlah tiga orang. Dua sebagai pengukur, satu sebagai pencatat.
- b. Pelaksanaan: Semua testi diberi kesempatan melakukan gerakan lompat jauh dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Lompatan sebanyak tiga kali lompatan diambil lompatan yang terjauh.
- c. Penilaian: Jauhnya lompatan di ukur dari bekas tumpuan/tolakan sampai jatuhnya badan pada waktu mendarat di bak lompat dan di catat dengan satuan (cm).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari

pengukuran Kecepatan Lari 30 meter dan Kelentukan serta hasil Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.

3.7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas Data

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *lilliefors*.

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *kelentukan* dengan kemampuan lompat jauh. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus yang ditetapkan oleh Sugiyono (2017:276)

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_1 Y_i - (\sum X_1)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	: Angka indeks korelasi r <i>product moment</i>
$\sum x$: Jumlah nilai data x
$\sum y$: Jumlah nilai data y
n	: Banyak data
$\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Pengujian signifikan koefisien korelasi melalui distribusi t:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Koefisien korelasi ganda

$$R_{y1.2} = \frac{\sqrt{r^2_{y1} + r^2_{y2} - 2r_{y1}r_{y2}r_{12}}}{1 - (r^2_{12})}$$

Keterangan:

- R_y : Koefisien korelasi ganda
- r_{y1} : Koefisien korelasi antara x₁ dan y
- r_{y2} : Jumlah koefisien korelasi x₂ dan y
- r_{1.2} : Jumlah koefisien x₁ dan x₂

Uji signifikansi Koefisien korelasi ganda yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015:266) sebagai berikut:

$$F_{\square} = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Keterangan:

- R : Koefisien korelasi ganda
- k : Jumlah variabel independen
- n : Jumlah anggota sampel

$$\text{Rumus } T_{\text{score}} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

- X=Skor yang di Peroleh
- \bar{X} =Skor Rata-Rata
- SD=Standar Deviasi
- SD=Standar Deviasi

$$\text{Rumus } Z_{\text{score}} = 50 - \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

- X=Skor yang di Peroleh
- \bar{X} =Skor Rata-Rata
- SD=Standar Deviasi
- SD=Standar Deviasi