

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa dan upaya peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa. Kemampuan gerak dasar juga dikembangkan dalam pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya, memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 18 Ayat 1 dan 2 mengatakan bahwa:

“Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan kemampuan olahraga siswa yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tertentu. Dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 25

tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan menyatakan bahwa :

“Ayat (3) Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada siswa untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”.
“Ayat (4) Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat siswa secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.”

Tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan adalah memberi kebebasan kepada siswa untuk memilih dan mengembangkan bakat dan minat siswa terhadap kegiatan olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib di sekolah.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran pada jenjang Pendidikan baik sekolah SD, SMP, maupun SMA yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik merupakan salah satu pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah yang terdiri dari 3 nomor yaitu, lari, lompat, dan lempar. Dalam atletik tersebut terdapat lompat jauh pada nomor lompat. Lompat jauh adalah nomor sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan yang lain. Hal ini sebelum diberikan pembelajaran lompat jauh peserta didik sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, dalam lompat jauh dibutuhkan biomotorik yaitu kecepatan lari dan kelentukan pinggang. Kecepatan adalah hasil gerak yang diakibatkan oleh

kontraksi otot. Kecepatan dalam berlari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah dalam persatuan waktu). Kelentukan merupakan rangkaian kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Lompat jauh merupakan suatu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat 3 macam gaya, yaitu lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung, lompat jauh gaya jalan diudara. Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan pada awal abad ke 20. Teknik lompat jauh terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Dalam cabang olahraga lompat jauh, kecepatan yang dimiliki seorang pelompat sangatlah diperlukan, karena sangat menentukan hasil lompatan yang dicapai oleh siswa. Selain memahami teknik-teknik diatas, untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal seorang siswa lompat jauh dituntut untuk mempunyai kecepatan yang sangat baik.

Kecepatan sangat diperlukan oleh siswa pada saat melakukan awalan. Kelentukan juga merupakan salah satu faktor penting. Seorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energi yang sedikit. Pada lompat jauh siswa dituntut untuk mempunyai kelentukan yang sangat baik, hal ini dikarenakan pada saat melakukan tahap melayang diudara pada lompat jauh. Untuk mencapai lompatan yang maksimal seorang siswa harus melentukkan badan kearah lompatan.

SMP Negeri 2 Ujungbatu dengan NPSN: 10403004 merupakan sekolah tingkat SMP yang berstatus Negeri akreditasi A dan terletak di Kecamatan Ujungbatuyang bertempat di Jl. Raya Ngaso, Kecamatan Ujungbatu, Kabupaten. Rokan Hulu, Provinsi. Riau. Proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Ujungbatu khususnya dalam materi atletik di dukung dengan sarana prasarana yang terbatas. Sebagai contoh dalam pembelajaran lompat jauh bagi siswa SMP Negeri 2 Ujungbatu, untuk sarana prasarana bak pasir kurang sesuai untuk proses pembelajaran lompat jauh. Hal ini terlihat dengan pasir yang sudah mengeras menjadi satu dengan tanah sehingga harus di cangkul terlebih dahulu sebelum digunakan dalam proses pembelajaran dan keadaan garis tumpuan/tolakan terlihat tidak jelas. Siswa juga belum memiliki kemampuan lompat jauh yang baik terlihat pada saat melakukan tolakan siswa banyak melewati batas papan tumpuan sehingga hasil lompatan tidak sah. Selain itu, pada saat melakukan awalan siswa juga terburu-buru dan ragu-ragu dalam melangkah, sehingga tidak bisa mengontrol keseimbangan tubuh saat melakukan tolakan dan melayang di udara yang berakibat pada hasil lompatan. Pada saat pendaratan siswa tidak mendarat dengan baik terlihat dari sikap tubuh yang tidak seimbang.

Dari hasil observasi sementara yang peneliti lakukan pada tanggal 9 Januari 2021, peneliti mendapatkan bahwa siswa dalam pembelajaran lompat jauh belum menunjukkan hasil belajar yang maksimal atau dapat dikatakan hasil lompatan dalam lompat jauh masih kurang. Saat ini cabang atletik nomor lompat jauh belum mampu menunjukkan prestasi yang

membanggakan, hal ini terbukti belum adanya peserta didik memperoleh prestasi yang lebih baik dari perlombaan-perlombaan yang di ikuti. Faktor-faktor lain juga mempengaruhi hasil lompat jauh seperti kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan langkah-langkah lompat jauh. Kesalahan-kesalahan tersebut antara lain: (1) pada saat melakukan awalan tidak dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi, dan tidak dapat mengontrol posisi tubuh sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan, (2) pada saat melakukan tolakan tidak dilakukan kaki terkuat dan kerap kali tidak tepat pada balok tumpuan, (3) pada saat melayang peserta didik tidak dapat mempertahankan posisi tubuh selama mungkin, (4) pada saat mendarat peserta didik jatuh kebelakang. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi hasil lompat jauh siswa sehingga pembelajaran PJOK materi lompat jauh tidak tercapai dengan baik.

Pencapaian hasil lompatan tersebut disebabkan beberapa faktor, antara lain faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah kurangnya kecepatan lari terlihat dari saat melakukan awalan dalam lompat jauh, kurangnya kondisi fisik terlihat dari fisik yang rendah sehingga mulai lelah dalam beraktivitas, kurangnya penguasaan teknik terlihat dari saat siswa melakukan lompat jauh dengan asal-asalan. faktor eksternal adalah pembinaan yang dilakukan disekolah masih kurang, ini terlihat karena siswa belum pernah mendapatkan prestasi, sarana prasaran yang kurang memadai khususnya lapangan lompat jauh disitu terlihat papan tolakan yang kurang jelas.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Kurangnya kondisi fisik terlihat dari fisik yang rendah sehingga mulai lelah dalam beraktivitas;
2. Kurangnya penguasaan teknik lompat jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu;
3. Kurangnya kecepatan lari saat melakukan awalan dalam lompat jauh;
4. Kurangnya kelentukan saat melayang di udara dilihat dari gerakan peserta didik yang masih kaku;
5. Kurangnya pembinaan pada cabang olahraga di SMP Negeri 2 Ujungbatu;
6. sarana prasarana bak pasir kurang sesuai untuk proses pembelajaran lompat jauh. Hal ini terlihat dengan pasir yang sudah mengeras menjadi satu dengan tanah sehingga harus di cangkul terlebih dahulu sebelum digunakan dalam proses pembelajaran dan keadaan garis tumpuan/tolakan terlihat tidak jelas;
7. Pada saat berlari siswa tidak memanfaatkan kecepatan lari secara maksimal agar dapat mendarat sejauh mungkin.
8. Pada saat melakukan tolakan siswa banyak melewati batas papan tumpuan sehingga hasil lompatan tidak sah.
9. Kurangnya keseimbangan tubuh saat mendarat sehingga pendaratan tidak maksimal.

10. Kurangnya prestasi terbukti belum adanya peserta didik mendapatkan prestasi dari perlombaan-perlombaan yang di ikuti.

1.3. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalahnya, Kecepatan Lari 30 Meter (X_1) dan Kelentukan Pinggang (X_2) sebagai variabel bebas dan Kemampuan Lompat Jauh(Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah seperti tersebut diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut;

1. Apakah terdapat hubungan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu?
2. Apakah terdapat hubungan antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu?
3. Apakah terdapat hubungan keduanya antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.
3. Untuk mengetahui keduanya antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.

1.6. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi Peneliti,
sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Tugas Akhir di Proram Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan untuk memenuhi gelar Strata Satu (S1).
2. Bagi Siswa,
sebagai masukan dalam pembelajaran pada bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi pada cabang atletik lompat jauh.

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 Sekolah,
melihat potensi-potensi yang dimiliki siswa khususnya pada cabang atletik lompat jauh.
5. Bagi Dinas Pendidikan,
untuk mengetahui potensi-potensi peserta didik yang ada di SMP Negeri 2 Ujung Batu khususnya di cabang atletik lompat jauh.
6. Bagi Perpustakaan,
sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti berikutnya.
7. Bagi peneliti selanjutnya,
Sebagai sumber tambahan peneliti selanjutnya.

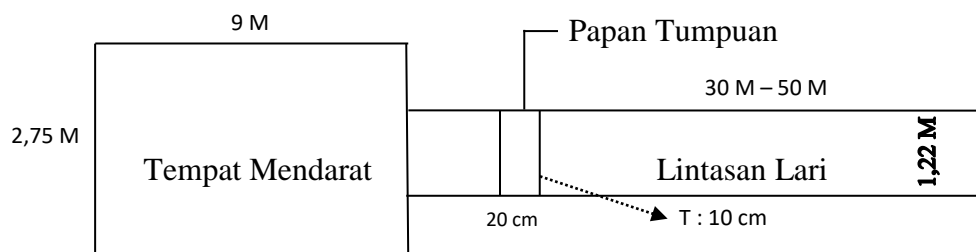
BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Lompat Jauh

Lompat merupakan salah satu cabang dari olahraga atlet. Lompat juga merupakan salah satu bagian dari berbagai gerakan dalam olahraga yang lain. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari titik yang satu ke titik yang lainnya dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki Wiarto (2013:31). Lapangan lompat jauh terdiri dari bak lompatan, balok tumpuan dan lintasan. Ukuran lapangan lompat jauh tertera pada gambar berikut :



Gambar.2.1. Lapangan Lompat Jauh
Wiarto (2013:33)

Lebar lintasan dalam lompat jauh $\pm 1,22$ m dan memiliki panjang $\pm 30 - 50$ m, balok tumpuan berukuran 20 cm (l) x 122 cm (p) x 10 cm (t), ukuran bak lompatan adalah panjang ± 9 meter dan lebar 2,75 meter. Bak lompatan harus terisi pasir yang lembut dan memiliki kedalaman pasir ± 75 cm. Pada bagian depan balok tumpuan terdapat papan yang dilumuri plastisin

yang berguna untuk mengetahui dis atau tidaknya atlet ketika melompat. Papan plastisin ini berukuran panjang 1,22 m, lebar 5 cm dan memiliki ketebalan 1 cm Wiarto (2013:32).

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompati sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya Wiarto (2013:32). Jospiah (2017:568) menyatakan bahwa, lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan 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.

Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik. Gaya lompatan jauh yang sering digunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik gerakan lompat jauh. Adapun teknik lompat jauh yang harus dikuasai ada beberapa tahapan, yaitu awalan, tolakan, sikap badan diudara, dan sikap mendarat Jospiah (2017:568). Unsur-unsur dalam lompat jauh yaitu awalan, tolakan,

melayang atau saat di udara dan mendarat yang merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu gerakan melompat yang dilakukan dengan menggunakan satu kaki yang terkuat untuk melakukan tolakan sehingga memperoleh jarak sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki.

Dalam lompat jauh ini terbagi menjadi beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pelompat yaitu :

a. Awalan

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



Gambar 2.2.Awalan dalam Lompat Jauh
Sidik (2017:66)

Cara melakukan awalan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut Wiarto (2013:34) :

- 1) Jarak awalan cukup jauh dan berlari dengan percepatan untuk mendapatkan momentum yang paling besar.

- 2) Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing pelompat.
- 3) Kecepatan awalan langkah harus tetap.
- 4) Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu.
- 5) Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada balok lompatan.

b. Tolakan atau tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju Wiarto (2013:34).



Gambar 2.3.Tolakan dalam Lompat Jauh
Jarver (2014: 26)

Cara melakukan tumpuan atau tolakan pada lompat jauh adalah sebagai berikut Wiarto (2013:34):

- 1) Pada saat menumpu atau bertolak badan sudah agak condong ke depan.
- 2) Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat.
- 3) Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat.
- 4) Ayunkan paha kaki keposisi horizontal dan pertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.

5) Bertolak ke depan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya.

c. Sikap badan saat melayang di udara

Sikap melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya Wiarto (2013:35).



Gambar, 2.4. Melayang di Udara
Jarver (2014: 29)

Cara melakukan sebagai berikut Wiarto (2013:35) :

- 1) Sesaat setelah bertumpu kaki tumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul ke atas diusahakan selama mungkin diudara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan pendaratan.
- 2) Pada saat melayang diudara kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.

- 3) Sikap tubuh saat melayang ditentukan oleh gaya dalam lompat jauh yaitu gaya jongkok, gaya menggantung atau melenting dan gaya berjalan diudara.

d. Mendarat



Gambar 2.5.Sikap Tubuh Saat Mendarat dalam Lompat Jauh
Jarver (2014: 32)

Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kepada sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas dan lentur, maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang cepat. Gerakan seperti ini memerlukan waktu yang tepat Wiarso (2013:36).

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat yaitu :

a. Lompat Jauh Gaya jongkok

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang tertua dalam lompat jauh, gaya jongkok paling mudah dilakukan karena pelompat hanya melakukan menekuk kedua kaki saat melayang di udara.



Gambar 2.6.Sikap Badan Gaya Jongkok dalam Lompat Jauh Sidik (2017:67)

Cara melakukan sebagai berikut Sidik (2017:67):

- 1) Dalam posisi menolak (*take off*) tungkai bebas dipertahankan.
- 2) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal.
- 3) Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang.
- 4) Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan keatas mendekati akhir gerak melayang.
- 5) Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan kedepan untuk mendarat.

b. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Teknik ini merupakan alternatif yang baik bagi teknik “berjalan di udara”, utamanya bagi pelompat dalam prestasi lompatan 5-7 meter Sidik (2017:67).



Gambar 2.7.Sikap Badan Gaya Menggantung Sidik (2017:67)

Cara melakukannya sebagai berikut Sidik (2017:67):

- 1) Tungkai bebas diturunkan oleh gerak putaran pada sendi pinggang.
- 2) Pinggang didorong ke depan.
- 3) Tungkai penumpu adalah paralel dengan tungkai bebas.
- 4) Lengan ada dalam posisi ke atas dan kebelakang.

c. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

Teknik ini sering digunakan oleh pelompat yang melebihi prestasi 7 meter Sidik (2017:68).



Gambar 2.8. Gaya Sikap Badan Berjalan di Udara Sidik (2017:68).

Cara melakukannya sebagai berikut Sidik (2017:68):

- 1) Gerakan lari diteruskan di udara didukung oleh ayunan lengan.
- 2) Irama langkah lari ancap-ancang haruslah tidak diganti.
- 3) Gerakan lari harus berakhir saat mendarat, dengan kedua tungkai diluruskan ke depan.

2.1.2 Hakikat Kecepatan Lari 30 Meter

Harsono dalam Iswan (2014:7-8) mengemukakan “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. 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 (Iswan, 2014:7). Kecepatan menurut Harsono dalam Riyanto (2018:6) bahwa, "Kemampuan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan tubuh untuk menempuh dengan cepat". Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprin kecepatan larinya ditentukan oleh gerak berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Altaibi, Armade, dan Manurizal (2020:44) menyatakan bahwa Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Corbin dalam Popalri (2018:42-43) menyatakan bahwa, Kecepatan adalah kemampuan melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Selama tiga sampai lima langkah terakhir pelompat mempersiapkan diri untuk mengalihkan awalan/ kecepatan horizontal kepada tolakan/ kecepatan vertikal, pada saat itu kecepatan tidak berkurang dalam melakukan lompat jauh Jonath dalam Popalri (2018:43). Lari 30 meter dalam melakukan lompat jauh diperlukan untuk awalan yang baik sebelum melakukan tolakan pada balok tumpuan dalam lompat jauh. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal, namun kecepatan yang tinggi itu pada dua atau empat langkah terakhir dipersiapkan untuk tolakan. Untuk itu seorang pelompat jauh di

harapkan memilih jarak awalan yang paling tepat. Untuk mencapai jarak yang biasanya di gunakan oleh seorang pelompat jauh adalah 25 sampai 45 meter. Apabila awalan dalam lompat jauh tersebut dilakukan dengan kecepatan yang tinggi maka tolakan yang dilakukan akan kuat saat siswa melakukan lompatan pada bak pasir dan menghasilkan lompatan yang jauh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya akan semakin jauh lompatannya.

Dari pendapat ahli di atas maka dapat diuraikan bahwa kecepatan merupakan unsur fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga yang teknik pelaksanaannya berlangsung dalam waktu yang singkat. Dengan kata lain kecepatan dapat menunjang pelaksanaan teknik gerakan yang berlangsung dalam waktu yang singkat. Kecepatan bukan saja menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat juga menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Misalnya gerakan lari cepat (*sprint*), kecepatan lari ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari tungkai yang dilakukan secara cepat. *Sprint* atau lari cepat adalah cabang atletik yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal, karena untuk mendapat juara dalam lomba lari jarak pendek membutuhkan kecepatan yang maksimal.

Menurut Widodo (2010:269) macam-macam kecepatan dapat dipandang dari segi gerak maupun dari segi komponen fisik. Macam-macam kecepatan dipandang dari komponen kondisi fisik sebagai berikut :

- a. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. Komponen pembentuk *power* adalah kekuatan dan kecepatan.
- b. Stamina adalah kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat, dalam waktu yang relatif lama.
- c. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat secara efektif.
- d. *Sprinting speed* adalah kemampuan untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. *Sprinting speed* yang baik akan dihasilkan oleh banyaknya frekuensi gerakan kaki serta panjang langkah.
- e. *Reaction of speed* ialah kecepatan mengadakan reaksi terhadap suatu rangsangan. Rangsangan dapat berupa keadaan sekitar. Faktor-faktor yang menentukan baik dan tidaknya *reaction of speed* kecuali *speed* sendiri adalah:
 - a) Posisi serta sikap badan
 - b) Ketajaman panca indra
 - c) Ketangkasan serta kemampuan teknik
 - d) Kemampuan menggunakan *speed of movement*

Macam-macam kecepatan dipandang dari segi gerak, kecepatan dapat dibagi menjadi 2 kategori yaitu :

- a. Kecepatan gerak asiklis yaitu kecepatan gerak pada bagian tubuh. Contoh gerak asiklis yaitu, menendang, melempar, memukul, melompat dan sebagainya.
- b. Kecepatan siklis yaitu kecepatan gerak maju seluruh badan. Contoh gerakan siklis yaitu berlari.

2.1.3 Hakikat Kelentukan

Widiastuti (2017:173) Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Atau dapat pula diartikan bahwa kelentukan adalah luas gerakan dari suatu sendi, dan dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Nusufi (2015:41) kelentukan adalah spesifik masalah sendi, dan program latihan kelentukan harus menekankan pada ruang gerak semua sendi tubuh seperti peregangan aktif maupun pasif. Dengan demikian seseorang yang lentuk adalah seseorang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan otot-otot yang elastis. Suhartiwi, (2017:4), mengemukakan bahwa Kelentukan merupakan salah satu komponen motorik yang sangat penting dalam penampilan gerak, terutama sekali menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian. Kelentukan adalah jangkauan area gerak sendi-sendi tubuh.

Menurut Fenanlampir dan Faruq (2015:132) kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilan. Kelentukan berperan dalam kemampuan lompat jauh, kelentukan pada lompat jauh digunakan

untuk menentukan sikap badan di udara saat melakukan gaya pada lompat jauh dan juga akan mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat mendarat, sehingga memaksimalkan gerakan tubuh maka akan menghasilkan lompatan yang jauh. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus-menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruangan yang besar. Jadi kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak. Terdapat dua macam tes kelentukan, yaitu kelentukan relatif (*relatif flexibility*) dan kelentukan mutlak (*absolud flexibility*). Tes kelentukan relatif dirancang tidak hanya untuk mengukur keluasan gerak tertentu, tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhi. Tes kelentukan mutlak hanya mengukur kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan.

Kelentukan menurut Syafruddin dalam Erison (2019:46) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam a) mempelajari gerakan-gerakan, b) mencegah cedera, c) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Berdasarkan hal tersebut, kelentukan memegang peranan yang penting dalam pencapaian hasil yang optimal. Suharno dalam Manurizal (2016:38) bahwa “Kelenturan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitude yang luas”. Fleksibilitas yang optimal memungkinkan sekelompok atau sendi untuk

bergerak dengan efisien. Persendian dikatakan fleksibel atau tidak ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak sendi dan elastis tidaknya otot-otot yang terdapat pada persendian. Elastisitas otot akan berkurang jika lama tidak dilatih.

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan

a. Komposisi Jaringan Ikat

Semua jaringan ikat di dalam tubuh memiliki struktur elemen yang sama. Fibrosit mensintesis proteoglikan serta serabut-serabut ekstraseluler yang membentuk jaringan ikat. Ada dua serabut ekstraseluler yang umumnya menjadi perhatian utama para *physical therapist*, yaitu kolagen dan elastin. Kedua serabut ini memiliki fungsi yang bekerja bersama-sama atau saling melengkapi (Bafirman, 2018: 150).

b. Respons Jaringan

Keleluasaan gerak sendi serta kelentukan otot dalam suatu gerakan, akan tetap dapat dipertahankan selama bagian tubuh bergerak secara normal. dan jaringan ikat akan tetap menjaga integritas serta kekuatannya, dan tetap mampu menahan secara tepat terhadap tekanan yang diterima (Bafirman, 2018:150).

c. Sifat Mekanik dan Fisik Kolagen

Kolagen akan menunjukkan sifat-sifat mekanik maupun fisiknya apabila terjadi suatu perubahan bentuk. Sifat-sifat ini memberikan kesempatan kepada kolagen untuk menanggapi beban yang diterima

maupun perubahan bentuk secara tepat, serta akan memberikan kemampuan kepada jaringan untuk bertahan terhadap regangan yang kuat. Sifat mekanik tersebut adalah elastisitas, viskoelastisitas dan plastisitas (Bafirman, 2018:150).

d. Sifat-sifat Mekanik Elastisitas

adalah kemampuan untuk melakukan pemanjangan otot akan kembali pulih apabila beban itu dibuang. Viskoelastisitas merupakan sifat-sifat yang dapat memberikan kemungkinan terjadinya perubahan bentuk secara lambat serta dengan pemulihan yang tidak penuh pada saat gaya yang mempengaruhi perubahan bentuk tersebut dihilangkan dan kembali keadaan semula. Plastisitas terjadi akibat adanya suatu perubahan yang tetap, yang disebabkan oleh perubahan bentuk yang tetap bertahan. Ini adalah sifat viskosis jaringan yang menyebabkan perubahan bentuk plastis yang permanen”(Bafirman, 2018:151).

e. Sifat-sifat Fisik

Secara fisik kolagen memiliki sifat relaksasi gaya, perambatan dan histeresis. Relaksasi gaya berarti penurunan yang dibutuhkan untuk mempertahankan jaringan dari perubahan bentuk yang terjadi pengaruh kecepatan terhadap suatu gaya, akan mempengaruhi hasil relaksasi jaringan. Berlawanan dengan gaya relaksasi, respons perambatan atau creep suatu jaringan adalah kemampuan jaringan untuk berubah bentuk dalam waktu yang lama. Pemakaian respons perambatan akan memberikan kesempatan kepada perubahan viskoelastisitas dan

plastisitas pada jaringan. Sedangkan respons histeresis adalah relaksasi suatu jaringan selama satu siklus tunggal perubahan bentuk dan relaksasinya (Bafirman, 2018:151).

f. Otot

Kapsul sendi, ligamen, fascia dan aponeurosis semuanya terdiri dari kolagen, yang diperkirakan sebagai jenis hambatan terhadap keterbatasan keleluasaan gerak sendi. Tendon sebagai bagian terpisah dari otot, diperhitungkan sebagai faktor penghambat pasif. Hanya otot yang memiliki komponen aktif yang dapat membatasi keleluasaan sendi untuk bergerak maupun kelentukan ototnya. Komponen-komponen ini disebut sebagai elemen kontraktil yaitu myosin dan aktin (Bafirman, 2018:151).

g. Usia

Penuaan adalah merupakan suatu proses yang terjadi secara normal dan akan terus berlanjut. Selama proses penuaan akan terjadi peningkatan isi secara keseluruhan pada tendon, kapsul, dan otot sepanjang luas penampang serabut kolagen. Peningkatan stabilitas serabut kolagen merupakan perwujudan kematangan serta perkembangan yang lebih banyak pada *cross link* intermuskuler di antara molekul-molekul kolagen. “Apabila kelentukan sudah mulai menurun, pengaruhnya akan dirasakan pada penurunan stabilitas, mobilitas, *power*, dan penurunan daya tahan terhadap beban atau kekuatan otot” (Bafirman, 2018:151).

2.2. Penelitian Relevan

1. Iswan 2014. Analisis Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 5 Biromaru. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan terbukti ada kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra SMP Negeri 5 Biromaru. Hasil tersebut diatas menunjukkan bahwa daya ledak tungkai dan kecepatan lari 30 meter dapat menjelaskan kemampuan lompat jauh, dimana 35,6% kemampuan lompat jauh dapat ditentukan oleh daya ledak tungkai dan kecepatan lari 30 meter. Hal tersebut apabila dikaitkan dengan kajian teori yang mendasari pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini membuktikan bahwa daya ledak tungkai dan kecepatanlari 30 meter merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam meningkatkan keberhasilan dalam melakukan lompat jauh, terutama menentukan baiknya proses dan hasil pelaksanaan lompat jauh.
2. Popalri 2018. Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. Dari hasil penelitian ini diperoleh kontribusi variabel kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 27,64%, kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 16,92%, dan kontribusi kecepatan lari 30 meter dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 31,00%.
3. Nurawati 2020. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang dengan Lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler MTS Pondok Pesantren Yapita Tambusai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkaidengan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai. Dengan nilai R_{hitung} (0.571) maka $r_{x1y} > R_{tabel}$ yaitu $(0.571 > 0.444)$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelenturan dengan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai. Dengan nilai R_{hitung} (0.457) maka $r_{x2y} > R_{tabel}$ yaitu $(0.574 > 0.444)$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang dengan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai. Dengan nilai R_{hitung} (0.661), maka $r_{x1.x2.y} > R_{tabel}$ yaitu $(0.661 > 0.444)$.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat dijelaskan kerangka konseptualnya adalah sebagai berikut: untuk dapat melakukan lompatan dengan baik maka diperlukan lari 30 meter dan kelentukan dengan baik agar dapat menghasilkan lompatan yang baik.

2.3.1 Hubungan antara Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh

Lari 30 meter dalam melakukan lompat jauh diperlukan untuk awalan yang baik sebelum melakukan tolakan pada balok tumpuan dalam lompat jauh. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal, namun kecepatan yang tinggi itu pada dua atau empat langkah terakhir dipersiapkan untuk tolakan. Untuk itu seorang pelompat jauh di harapkan memilih jarak awalan yang paling tepat. Untuk mencapai jarak yang biasanya di gunakan oleh seorang pelompat jauh adalah 25 sampai 45 meter. Apabila awalan dalam lompat jauh tersebut dilakukan dengan kecepatan yang tinggi maka tolakan yang dilakukan akan kuat saat siswa melakukan lompatan pada bak pasir dan menghasilkan lompatan yang jauh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya akan semakin jauh lompatannya.

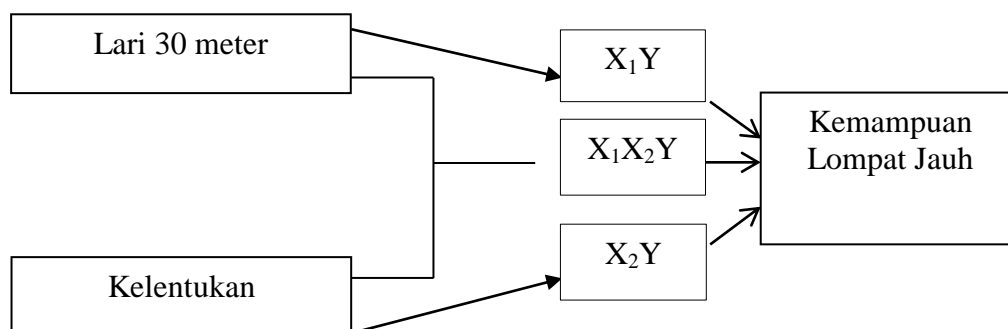
2.3.2 Hubungan antara Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Kelentukan dalam melakukan lompat jauh dilakukan apabila saat melakukan tolakan maka kelentukan akan membantu mendorong badan ke depan supaya hasil lompatan menjadi jauh. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa kelentukan diperlukan setelah melakukan tolakan dalam lompat jauh dan juga dilakukan untuk membuat gaya saat berada di udara.

2.3.3 Hubungan antara Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik sesuai dengan keinginan maka hal ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan dalam lari 30 meter dan kelentukan. Dengan kekuatan dan kecepatan dalam awalan akan menghasilkan tolakan yang kuat sehingga menghasilkan lompatan yang jauh. Faktor lari 30 meter dan kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh seseorang. Semakin baik lari 30 meter/awalan seseorang dan semakin baik kelentukannya maka akan menghasilkan lompatan yang baik/jauh.



Gambar, 2.9. Kerangka Konseptual

Keterangan:

X_1 : Lari 30 meter

X_2 : Kelentukan

Y : Kemampuan Lompat Jauh

X_1Y : Hubungan Lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh

X_2Y : Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

X_1X_2Y : Hubungan antara Lari 30 meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

2.4 Hipotesis Penelitian

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

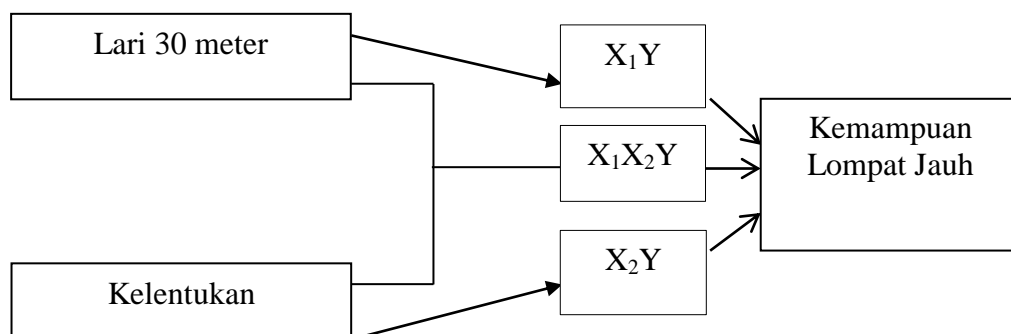
1. Terdapat Hubungan antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.
2. Terdapat Hubungan antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.
3. Terdapat Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Lari 30 meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. Lutan dalam Hidayat (2018: 31) menjelaskan bahwa “penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara variabel-variabel tanpa mencoba mempengaruhi variabel tersebut serta tidak dapat mengungkapkan sebab-sebab hubungannya”. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah Lari 30 meter dan Kelentukan, sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan Lompat Jauh.

Adapun desain penelitian disajikan seperti berikut:



Gambar, 3.10. Desain Penelitian

Keterangan:

X_1 : Lari 30 meter

X_2 : Kelentukan

Y : Kemampuan Lompat Jauh

X_1Y : Hubungan Lari 30 meter dengan Kemampuan Lompat Jauh

X_2Y : Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh

X_1X_2Y : Hubungan antara Lari 30 meter dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lompat Jauh

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Ujungbatu, pada tanggal 1 dan 2 Juli 2021 mulai dari pukul 09.00 WIB sampai selesai.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2018:80). Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga objek dan benda-benda alam. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari tetapi juga meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek/subjek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu. Seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1.Populasi Penelitian

NO	Kelas	JumlahSiswa
1	Kelas VIII	10
2	Kelas VII	10
Jumlah		20

Sumber :TU SMP Negeri 2 Ujungbatu

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, Sugiyono (2018:81). Oleh karena itu sampel dalam

penelitian ini adalah 20 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *Total Sampling*, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

3.4 Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam membaca proposal ini maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Lari *Sprint* atau lari cepat adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang akan ditempuh.
2. Kelenturan adalah luas gerakan dari suatu sendi, dan dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.
3. Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan 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.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan adalah:

1. Tes Kecepatan Lari 30 Meter diukur dengan Kecepatan Lari 30 Meter Riyanto (2018:7).

2. Tes Kelentukan Pinggang menggunakan instrumen *Sit And Reach* Widiastuti (2017:174).
3. Tes Kemampuan Lompat Jauh adalah dengan mengukur Kemampuan Lompat Jauh Nurhasana dalam Wahidi (2019:62).

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, peneliti menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Lari 30 meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Ujungbatu.

3.5.1 Tes Kecepatan Lari 30 Meter (*Sprint*), Fenanlampir dan Faruq (2015:130) :

- a. Tujuan: Untuk mengetahui kecepatan lari seseorang
- b. Petugas Tes : Altaibi, Habibi, Asriani Nauli, Reka Noviyana
- c. Alat dan perlengkapan
 - 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin, batas-batas lintasannya jelas, jarak antara garis *start* dan garis finis 30 meter
 - 2) Bendera *start*
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) *Stopwatch*
 - 6) Formulir tes dan alat tulis

- d. Pelaksanaan tes
- 1) Pelari siap berdiri di belakang garis *start*.
 - 2) Dengan aba-aba “Siap”, pelari siap berlari dengan *start* berdiri.
 - 3) Dengan aba-aba “Ya”, pelari berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
 - 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “Ya”.
 - 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), apabila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus (0,1 detik).
 - 6) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
 - 7) Pelari dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

**3.5.1 Tes Kelentukan diukur dengan menggunakan (Tes *Sit And Reach*),
Widiastuti (2017:174)**

- a. Tujuan : Untuk mengukur kelentukan punggung.
- b. Petugas Tes : Altaibi, Habibi, Asriani Nauli, Reka Noviyana
- c. Alat dan fasilitas
 - 1) Box/kotak duduk dan raih
 - 2) Pita meteran
 - 3) Seorang asisten.

d. Pelaksanaan

- 1) Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
- 2) Kedua tangan lurus diletakkan diatas ujung box, telapak tangan menempel dipermukaan box.
- 3) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
- 4) Dilakukan 3 kali pengulangan.
- 5) Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus.
- 6) Dorongan harus dilakukan dengan 2 tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- 7) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

e. Penilaian

Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 3.11.*Sit and Reach*
Widiastuti (2017: 175)

1.5.1 Tes Lompat Jauh, Fenanlampir dan Faruq (2015:172)

- a. Tujuan : Untuk mengetahui jauhnya lompatan dari tumpuan sampai mendarat pada balok lompatan.
- b. Petugas Tes : Altaibi, Habibi, Asriani Nauli, Reka Noviyana
- c. Alat dan fasilitas
 - 1) Meteran
 - 2) Bak lompatan dengan lintasan lompatan
 - 3) Formulir tes
 - 4) Alat tulis menulis
- d. Pelaksanaan
 - 1) Peserta tes dipanggil dan segera melakukan lompat jauh
 - 2) Tiap peserta tes diberi tiga kali kesempatan
 - 3) Setiap kali peserta selesai melompat, jarak diukur kecuali lompatan yang gagal
 - 4) Pengukuran dilakukan dari pinggir papan tolakan yang terdekat dengan bak pasir sampai pada bekas lompatan yang terdekat dengan papan tolakan
 - 5) Hasil pengukuran dicatat oleh pencatat *skor* dalam satuan cm.



Gambar 3.12. Pelaksanaan Tes Lompat Jauh Sidik (2017:65)

Tabel, 3.2 Norma Lompat Jauh

No	Kategori	Prestasi (cm)
1	Baik	➤ 250
2	Baik Sekali	241 – 250
3	Cukup	231 – 240
4	Sedang	221 – 230
5	Kurang	211 – 220
6	Kurang Sekali	219 – 210

Sumber : Widiastuti (2017 : 112)

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.

a. Uji Normalitas Data

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

b. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat Hubungan

Kecepatan Lari 30 meter dan kelentukan pinggang dengankemampuan Lompat

Jauh. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Sugiyono, 2018:183)

Keterangan : r = Koefisien korelasi yang dicari

x = Variabel bebas

y = Variabel terikat

Untuk mengetahui hipotesis menggunakan rumus koefisien korelasi ganda

$$R_{y12} = \frac{\sqrt{r^2 y_1 + r^2 y_2 - 2r_{y_1} r_{y_2} r_{12}}}{1 - (r^2_{12})}$$

(Sugiyono, 2018:191)

Keterangan:

R_y : Koefisien korelasi ganda

r_{y1} : Koefisien korelasi antara x₁ dan y

r_{y2} : Jumlah koefisien korelasi x₂ dan y

r₁₂ : Jumlah koefisien x₁ dan x₂

Uji signifikansi koefisien korelasi ganda

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

(Sugiyono, 2018:192)

Keterangan :

R : Koefisien korelasi ganda

k : Banyaknya variabel independen

n : Banyaknya anggota sampel