



# JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 1 No. 2 Agustus 2020

e-ISSN: 2723-584X

## HUBUNGAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 48 KONAWA SELATAN

Sulpinda Budiana<sup>1</sup>, Badaruddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Halu Oleo Kendari

Email: [sulpindabudiana@gmail.com](mailto:sulpindabudiana@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen  
Universitas Halu Oleo Kendari

Email: [uddinbadar234@gmail.com](mailto:uddinbadar234@gmail.com)

(Received: tgl-bln-thn; Reviewed: tgl-bln-thn; Accepted: tgl-bln-thn; Published: tgl-bln-thn)

### ABSTRACT

"The Relationship between Running Speed and Jumping Ability in Students of SMP Negeri 48 Konawe Selatan". Supervised by Mr. Dr. Wolter Mongsidi, S. Pd., M. Kes as the first supervisor and Mr. Badaruddin, S. Pd., M. Pd as the second supervisor. Faculty of Teacher Training and Education, Halu Oleo University Kendari, Department of Sports Science.

The population in this study were all students of SMP Negeri 48 Konawe Selatan totaling 146 people, consisting of 85 girls and 61 boys. The sampling technique was carried out by purposive sampling technique, namely based on the consideration of the gender of the son, based on these considerations, the results obtained were 61 students. Then taken randomly so as to set aside a sample of 32 people.

The instrument used to measure running speed used a running speed test to cover a distance of 50 meters. Meanwhile, to measure the long jump ability is a long jump test 3 times. The data analysis technique used the product moment correlation test with a significant level of 0.05.

Based on the results of data analysis, it can be concluded that there is a significant relationship between running speed and long jump ability. Where  $R_{xy} = (0.437)$  In the correlation map, the value of 0.437 is in the category of moderate correlation, at significant  $0.012 < 0.05$  with a coefficient of determination  $(r^2) = 0.19$  or 19%. Running speed contributes 19% to the long jump ability of SMP Negeri 48 Konawe Selatan students, while 81% is influenced by other physical conditions such as balance, coordination, explosive power, and flexibility.

**Keywords:** Running Speed And Long Jump Ability

## ABSTRAK

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 48 Konawe selatan yang berjumlah 146 orang, yang terdiri dari 85 orang putri dan 61 orang putra. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu berdasarkan pertimbangan jenis kelamin putra, berdasarkan pertimbangan tersebut maka diperoleh hasil berjumlah 61 orang siswa. Kemudian diambil secara random sehingga menyisihkan sampel sebanyak 32 orang.

Intrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari menggunakan tes kecepatan lari menempuh jarak 50 meter. Sedangkan untuk mengukur kemampuan lompat jauh adalah tes lompat jauh 3 kali percobaan. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Dimana  $R_{xy} = (0,437)$  Dalam peta korelasi, nilai 0,437 berada dalam kategori korelasi sedang, pada signifikan  $0,012 < 0,05$  dengan koefisien determinasi ( $r^2$ ) = 0,19 atau 19%. Kecepatan lari berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada Siswa Smp Negeri 48 Konawe Selatan sebesar 19%, sedangkan 81% dipengaruhi oleh kondisi fisik lainnya misalnya keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan kelentukan.

**Kata kunci : Kecepatan Lari; Kemampuan Lompat Jauh**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang dapat dijumpai dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani. Olahraga memiliki beberapa tujuan diantaranya membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Didalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2007 bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga termaksud bagian dari aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan olahraga, Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan rekreasi, kedua adalah mereka melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga, ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani,

keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran atau prestasi tertentu.

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin. Gerakan yang perlu diperhatikan oleh setiap siswa adalah keterampilan gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Untuk mendapatkan hasil belajar keterampilan dasar lompat jauh yang optimal maka perlu ditunjang dengan adanya kondisi fisik selain kecepatan seperti daya ledak, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi.

Kecepatan lari dalam hal ini dibutuhkan pada saat pelompat melakukan *start* awalan yang disebut dengan kecepatan *horizontal* kemudian beralih menjadi kecepatan *vertikal*. Peranan kecepatan adalah untuk membantu memberi kekuatan pada saat melakukan tolakan ke depan atas. Dengan kecepatan lari yang maksimal maka pelompat tersebut dapat mengangkat tubuhnya dengan maksimal pula. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Ballesteros (1979) menyatakan bahwa kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan. Hal ini sesuai pula dengan pendapat dari Javer (1982) tentang tujuan dari awalan yaitu: “ Maksudnya berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan percepatan

horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*'.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, jelas bahwa dalam lompat jauh kecepatan lari yang maksimal akan memberikan bantuan pada seseorang atlet dalam melakukan lompatan serta membantu pengeluaran tenaga yang efisien dalam perpindahan gerak dari arah *horizontal* pada waktu menolak, sehingga tidak mengherankan jika seseorang atlet lari cepat biasanya sangat baik untuk menjadi atlet lompat jauh.

salah satu atlet berprestasi yang membanggakan Indonesia diraih oleh Maria Natalia Londa dimana ia berhasil membentangkan Bendera Merah Putih setelah berhasil memenangkan pertandingan dan menyumbangkan medali emas di Final lompat jauh Putri SEA Games ke-30 di Stadion Atletik New Clark, Filipina tahun 2019 dari nomor lompat jauh putri setelah lompatan terbaiknya 6,47 meter membawanya ke podium teratas menyingkirkan atlet Thailand. Sepanjang karirnya. di *Incheon*, Korea Selatan.

Prestasi yang didapatkan Maria berkat usaha keras serta doa dan dukungan yang diberikan orang tuanya serta pelatihnya. Ia berharap kedepannya Indonesia segera menemukan atlet lompat jauh berbakat yang bisa mengibarkan sang merah Putih di kanca Internasional.

Tempat penelitian sekaligus subjek penelitian adalah SMP Negeri 48 Konawe Selatan adapun yang menjadi alasan penulis melakukan penelitian ditempat ini adalah berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 29 desember 2020 ternyata di SMP Negeri 48 Konawe selatan tidak pernah lagi mempraktekkan materi lompat jauh sehingga membuat siswa kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar dalam gerakan lompat jauh, terlebih lagi pengajar khusus untuk guru pendidikan jasmani adalah *background* yang berbeda hanya karena kebutuhan pemenuhan pengajaran untuk bidang studi saja

Dengan demikian maka penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 48 Konawe Selatan".

Menurut Widiastuti (2015), kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu

yang sesingkat-singkatnya. Menurut Sukendro dan Rasyono (2016), kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan menurut Harsono (1988), 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.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatny dan yang dimaksud dengan kecepatan lari dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan lari 50 meter dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan pada dasarnya dibagi atas tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerakan ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Misalnya lari 100 meter, 200 meter, renang 50 meter, 100 meter dan lain sebagainya. Faktor terpenting yang mendorong untuk memperoleh kecepatan *sprint* yang maksimal yaitu frekuensi gerakan dan panjang langkah. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan mulai suatu rangsangan, dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin Widiastuti (2015).

PASI (1994), menyatakan bahwa lari merupakan salah satu nomor dalam olahraga atletik, yang terdiri dari empat tahap yaitu menumpu ke depan, mendorong, pemulihan dan ayunan. Terdapat berbagai macam lari, misalnya : lari cepat (*sprint*), lari sambung (estafet), lari jarak menengah, lari jarak jauh, dan lari gawang. Wisahati dan Santosa (2009) lari cepat *sprint* yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan jarak yang ditempuh mulai dari 100 meter, 200 meter, 400 meter. Sedangkan menurut Muhajir (2007) lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan

penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Menurut PASI (1994), menyatakan bahwa seorang *sprinter* harus memiliki potensi-potensi sebagai berikut : 1) memiliki frekuensi gerakan kaki yang tinggi, 2) memiliki mobilitas gerakan yang baik, 3) memiliki kemampuan lari dengan condong, tolakan kaki depan yang baik, 4) memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri, 5) memiliki hasrat yang kuat untuk berlatih dengan tekun dan semangat untuk menang.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif dengan jenis studi korelasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2010) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasional, salah satu metode yang banyak digunakan untuk penelitian. Sehubungan dengan penelitian korelasional Arikunto (2010) menjelaskan penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada.

Desain penelitian hubungan kausal sebab akibat. Dalam model kausal sebab akibat ini, variable mempengaruhi Y. variable independen X mempengaruhi variable dependen Y.

#### HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 48 Konawe Selatan. Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas data kecepatan lari dan data kemampuan lompat jauh pada Siswa Smp 48 Konsel, terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa dan siswi SMP Negeri 48 Konawe Selatan yang berjumlah 146 orang yang terdiri dari 61 siswa putra dan 85siswi putri. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan pertimbangan jenis kelamin putra, berdasarkan pertimbangan tersebut maka diperoleh hasil berjumlah 61 orang siswa. Kemudian diambil secara *random* sehingga menyisihkan sampel penelitian sebanyak 32 sampel.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan item-item tes yang sesuai dengan variable yaitu kecepatan lari. menggunakan tes lari cepat 50 meter dalam buku TKJI dan instrumen tes kemampuan lompat jauh menggunakan tes lompat jauh dengan awalan yang diukur dari balok tumpuan hingga bagian tubuh yang terdekat dengan papan tumpuan pada saat mendarat diukur menggunakan *roll* meter dengan satuan meter (M). dengan tiga kali percobaan

Teknik analisis data terbagi menjadi dua tahapan, yaitu tahapan pertama uji prasyarat yang didalamnya terdapat uji normalitas data menggunakan tes *Kolmogorov-Smirnov* dan linearitas menggunakan *Anova Table*. Pada tahap kedua dilakukan uji hipotesis data di uji dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment*.

Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan menggunakan analisis komputer dan program SPSS 26 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0,05$ .

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh

Variabel	Rata - rata	Standar deviasi	Nilai maksimal	Nilai minimal
Kecepatan lari	9,87	1,36	13,29	7,68

Kemampuan lompat jauh	3,84	0,39	4,77	3
-----------------------	------	------	------	---

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa:

1. Nilai rata-rata dari kecepatan lari (X) sampel adalah 9,87 detik dengan standar deviasi 1,36.
2. Nilai rata-rata dari kemampuan lompat jauh (Y) sampel adalah 3,84 Meter dengan standar deviasi 0,39.
3. Nilai kemampuan maksimal dari kecepatan lari (X) sampel adalah 13,29 sedangkan kemampuan minimalnya 7,68.
4. Nilai kemampuan maksimal dari kemampuan lompat jauh (Y) sampel adalah 4,77 sedangkan kemampuan minimalnya 3.

**Tabel 2.**Hasil Analisis Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kecepatan lari 50 meter	Kemampuan Lompat Jauh
N		32	32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	9,8741	3,8434
	Std. Deviation	1,35536	,38763
Most Extreme Differences	Absolute	,117	,121
	Positive	,117	,103
	Negative	-,061	-,121
Test Statistic		,117	,121
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,210 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

hasil uji normalitas pada tabel 4.4 dari variabel X diperoleh nilai *Asymp. Sig* adalah  $0,200 > 0,05$  dan variabel Y diperoleh nilai *Asymp. Sig* adalah  $0,210 > 0,05$  maka data pada kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 3.**Hasil Analisis uji Linearitas Data

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Lompat Jauh *	Betweengroups	(Combined)	4,652	30	,155	25,630	,155
		Linearity	,888	1	,888	146,700	,052
		Deviation from Linearity	3,764	29	,130	21,455	,169
Within Groups			,006	1	,006		
Total			4,658	31			

Berdasarkan pada tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari masing-masing pengujianya yaitu  $0,169 > 0,05$  yang berarti bahwa ada hubungan antara variabel kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh bersifat linear. Oleh karena uji prasyarat data berdistribusi normal dan linear maka dilanjutkan pada pengujian hipotesis dengan analisis statistic parametric yaitu uji korelasi *produk moment* dengan bantuan SPSS versi 26

**Tabel 4.** Hasil Analisis Uji Hipotesis korelasi *product Moment*.

Correlations			
		Kecepatan lari 50 meter	Kemampuan Lompat Jauh
Kecepatan lari 50 meter	Pearson Correlation	1	,437*
	Sig. (2-tailed)		,012
	N	32	32
Kemampuan Lompat Jauh	Pearson Correlation	,437*	1
	Sig. (2-tailed)	,012	
	N	32	32

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

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa koefisien antara korelasi kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh  $r_{xy} = 0,437$ . Untuk mengetahui kebermaknaan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh, maka nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh dibandingkan dengan nilai signifikan 0,05. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan H1 diterima. Artinya terdapat hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh. Koefisien determinasi antara kedua variabel ( $r^2$ ) sebesar 0,19 dengan kata lain 19% kemampuan lompat jauh ditentukan oleh kecepatan lari dengan nilai signifikan  $0,012 < 0,05$

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh, secara teori dalam melakukan lompat jauh ditentukan oleh beberapa aspek biomotorik seperti kecepatan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan kelentukan. Akan tetapi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah aspek psikomotor khususnya mengenai kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh.

Hasil uji normalitas pada kedua variabel dapat dijelaskan sebagai berikut: Hasil uji normalitas variabel X diperoleh nilai *Asymp. Sig* adalah  $0,200 > 0,05$  dan variabel Y diperoleh nilai *Asymp. Sig* adalah  $0,210 > 0,05$  maka data pada kedua variabel berdistribusi normal. yang berarti bahwa hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa SMP Negeri 48 Konawe Selatan bersifat linear. Oleh karena itu uji prasarat data berdistribusi dan linear maka dilanjutkan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 26

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi *product moment* ditemukan bahwa ada korelasi yang kuat antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh, hal ini terlihat dari harga  $r_{XY}$  yang di peroleh yaitu sekitar 0,437 dimana hasil ini dimasukkan dalam peta korelasi maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi sedang,

selain itu menandakan adanya hubungan yang sangat bermakna hal ini terlihat dari peroleh nilai pada signifikan  $0,012 < 0,05$  dengan koefisien determinasi 0,19 atau 19% yang berarti bahwa kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 19%. Besaran persentase kontribusi yang diberikan kecepatan lari menggambarkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y yang sangat signifikan. Sedangkan 81% dipengaruhi oleh unsure kondisi fisik yang lain seperti keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan kelentukan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengolahan data, dan hasil penelitian yang diperoleh dan dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh pada Siswa Smp Negeri 48 Konawe Selatan, dimana  $r_{xy} = 0,437$  pada si gnifikan  $0,012 < 0,05$  dengan koefisien determinasi 0,19 atau 19%. Kecepatan lari berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada Siswa Smp Negeri 48 Konawe Selatan sebesar 19%, sedangkan 81% dipengaruhi oleh kondisi fisik lain. Dalam peta korelasi, nilai 0,437 berada dalam kategori korelasi sedang .

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi guru olahraga perbanyak melakukan latihan kecepatan lari guna mendukung kemampuan gerak yang maksimal
2. Bagi peneliti lain yang relevan dengan penelitian ini kiranya dapat mengkaji lebih jauh mengenai kecepatan lari untuk cabang olahraga atletik yang dominan membutuhkan kecepatan .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros. J.M. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: Alih Bahasa SDS, PB PASI
- Harsono. 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Dirjen Dikti, Depdikbud, Jakarta.
- Jarver, 1982. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: pionir.
- PASI. (1994). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan* . Jakarta.
- Sukendro Dan Rasyono. 2016. *Fisiologi Dan Latihan Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit WR.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tes kesegaran Jasmani Indonesia*. 2010. Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.