

HUBUNGAN LARI *SPRINT* 100 METER TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS V SDK LARANTUKA 5 TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Ismail Marzuki dan Monika Bunga Wain

Dosen IKIP Mataram & Pemerhati Pendidikan Olahraga

Email : ismailmarzuki@ikipmataram.ac.id

Abstrak; Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “Hubungan Lari *Sprint* 100 Meter Terhadap Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V SDK Larantuka 5 Tahun Pelajaran 2017/2018. Metode yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu metode dokumentasi dan tes perbuatan. Sedangkan analisis statistik dengan rumus pendek “*product moment*”. Hasil perhitungan yang diperoleh pada penelitian ini ditemukan nilai *r*-hitung yaitu 0,101 dan *r*-tabel 0.514. Kenyataan tersebut menyatakan bahwa nilai *t*-hitung berada dibawah angka penerimaan. Dengan demikian berarti hasil penelitian ini dinyatakan signifikan, artinya hipotesis kerja yang diajukan “**Ditolak**” dan hipotesis nihil atau hipotesis nol “**Diterima**”. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini : “ Tidak Ada Hubungan Lari *Sprint* 100 Meter Terhadap Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V SDK Larantuka 5 Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Kata Kunci : *Lari sprint 100 meter, prestasi lompat jauh.*

The objective to be achieved in this study is to find out how much "100 Meter Sprint Running Relationships Against Long Jump Achievement in Male Students of Class V Larantuka SDK 5 Academic Year 2017/2018. The method used to obtain data in this study is the method of documentation and test of deeds. While statistical analysis with the short "product moment" formula. The calculation results obtained in this study found the r-count value is 0.101 and r-table 0.514. This fact states that the t-count value is below the acceptance number. Thus means the results of this study are stated significant, meaning that the proposed working hypothesis "Rejected" and the null hypothesis or null hypothesis "Accepted". It can be concluded that in this study: "There is no 100 Meter Sprint Running Relationship to Long Jump Achievement in Male Students of Class V Larantuka SDK 5 Academic Year 2017/2018.

Keywords: 100 meter sprint run, long jump achievement

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk kurikulum sekolah . Hal ini dimaksudkan supaya siswa bisa mengenal cabang olahraga ini sejak dini. Karena sekolah atau lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat yang sangat efektif untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Dengan adanya minat atau kemauan yang keras untuk berlatih serta didukung oleh bakat dan kemampuan yang bagus pada siswa diharapkan para siswa mencapai hasil yang maksimal baik ditingkat daerah, regional, nasional dan internasional.

Sekarang ini kita patut bangga dengan atlet-atlet pelajar yang telah berhasil meraih juara umum pertama pada pelaksanaan Jurnal Pendidikan Mandala

Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) Tahun 2007 kemarin di samarinda. Atlet-atlet dimaksud telah berhasil mengumpulkan 11 (sebelas) medali emas dan beberapa perak dan perunggu. Moment prestasi yang patut dibanggakan masyarakat NTB pada cabang olahraga atletik. Karena ini dapat mengubah image masyarakat terhadap cabang ini sekaligus bagaimana masyarakat dan pemerintah bekerja untuk melakukan pembinaan yang intensif dan konsisten.

Hal ini yang cukup menarik untuk dikritisi dalam pengamatan penulis. Cabang olahraga atletik dalam setiap kali diadakannya lomba, baik ditingkat daerah, nasional, regional dan internasional. Seorang atlet sering mengikuti lomba di dua nomor

sekaligus. Termasuk diantaranya lari sprint 100 meter (*Sprint*) sekaligus lompat jauh. Atlet lompat tinggi sekaligus lompat galah dan lain sebagainya. Adanya hubungan yang sangat erat antara karakteristik gerak cabang olahraga dengan komponen-komponen Fisik yang mendukung pencapaian prestasi seorang atlet, ini yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kecepatan lari *sprint* 100 meter dengan prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018”.

Karena untuk mencapai prestasi lompat jauh tentu harus didukung oleh faktor – faktor antara lain pengambilan awalan, kecepatan lari, kekuatan menolak, ketepatan mendarat serta kondisi fisik saat melakukan lompatan. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ‘Untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan lari sprint 100 meter terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018”.

KAJIAN PUSTAKA

1. Prestasi

Prestasi adalah kemampuan, keterampilan dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal. Pada dasarnya memahami prestasi sebagai suatu hal dari sebuah tindakan atau aktifitas. Itu artinya bahwa suatu prestasi tidak akan pernah diraih oleh seseorang jika sekiranya aktifitas itu tidak terjadi sebelumnya. Jelasnya suatu prestasi dimungkinkan terjadi atau ada setelah ada proses belajar dan berlatih setelah sebelumnya dilakukan perencanaan yang baik dan matang. Sejalan dengan pernyataan (Leonard, 1990) dan (Monty, 1996), membina prestasi olahraga seseorang tidak hanya dapat dilakukan dalam satu malam, melainkan dalam berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu, sekalipun individu itu memiliki bakat khusus pada bidang olahraga, tanpa latihan yang terarah bakat tersebut akan tetap tinggal sebagai potensi yang terpendam.

Hal ini yang tidak kalah pentingnya adalah masalah pembebanan latihan yaitu jangan sampai latihan yang dibebankan kepada atlet pada umumnya melebihi batas kemampuan maksimal atlet untuk melakukan

latihan. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip latihan . Apabila latihan terlalu berat, bisa mendatangkan resiko yang fatal bagi atlet sehingga tujuan yang semula untuk meraih prestasi yang maksimal malah justru terbalik menjadi cedera otot bahkan mungkin tidak bisa lagi berprestasi layak. Karena itu persoalan beban latihan harus menjadi pertimbangan yang matang untuk diberikan kepada atlet.

2. Lari *sprint* 100 meter

Lari sprint 100 meter yaitu nomor yang dilakukan atau ditempuh dengan kecepatan penuh sepanjang jarak 100 meter (Depdikbud, 1972). Adapun Aip Syarafudin (1979) menjelaskan bahwa lari 100 m adalah lari dimana atlet menempuh suatu jarak dengan kecepatan maksimal. Pandangan tentang lari 100 m dari beberapa pakar diatas secara substansional memahami lari 100 m sehingga suatu aktifitas fisik (berlari) yang dilaksanakan dengan menggunakan kecepatan yang tinggi. Tamsir Riyadi (1995) dalam hal ini mengemukakan beberapa faktor penting yang perlu mendapatkan perhatian untuk dilatih bagi atlet sehingga nantinya ia mampu berlari dengan kemampuan maksimal, yaitu : (a) kecepatan, (b) daya ledak otot, (c) kekuatan, (d) koordinasi, (e) kelenturan, (f) kelincahan, dan (g) daya tahan.

3. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan organisme atlet untuk melakukan gerakan dengan waktu sesingkat mungkin untuk mencapai hasil yang maksimal (Tamsir Riyadi, 1995). Jika dihubungkan makna kecepatan dengan nomor lari sprint 100 meter, nyata bahwa unsur kecepatan ini merupakan tujuan dari sprinter lari 100 m. Artinya target yang diharapkan seorang sprinter adalah bagaimana berlari dengan secepat-cepatnya (kecepatan tinggi). Selanjutnya untuk mengembangkan kecepatan bagi sprinter lari 100 m disarankan oleh para ahli untuk mengembangkan skill lari dengan menggunakan lari pendek (interval training) 25 meter dengan kecepatan tinggi dengan waktu istirahat cukup (PB. PASI).

4. Lompat Jauh

Lompat Jauh merupakan salah satu bagian dari cabang olah raga Atletik. Akan

tetapi jika dilihat kompleksitas gerak yang dilakukan antara kedua nomor ini terdapat perbedaan. Di lompat jauh terdapat bak lompat, papan tumpuan dan lintasan awal, sementara di nomor lari 100 m hanya terdapat lintasan di samping balok bagi sprinter. Melihat dari kompleksitas gerak yang terdapat pada nomor lompat jauh yang relatif lebih bervariasi dibanding dengan lari 100 m, hal itu menunjukkan bahwa konsekuensi dan konsentrasi latihan yang diberikan untuk kedua nomor ini seharusnya juga akan berlainan.

Kendatipun kedua nomor atletik tersebut diatas secara teoritis memiliki sasaran latihan yang berbeda namun unsur-unsur latihan dasar yang perlu diberikan atau dikembangkan pada prinsipnya tidak jauh berbeda yaitu meliputi tujuh komponen sebagaimana dikemukakan Tamsir Riyadi atau Suharsono diatas. Tujuan Nomor Lompat Jauh adalah mencapai Lompatan sejauh-jauhnya. Hal yang sangat penting yang perlu dikembangkan dalam Lompat jauh adalah antara lain : Lompat jauh dikenal ada tiga gaya lompatan yang dipergunakan yaitu : gaya jongkok, Gaya menggantung atau melenting, Gaya berjalan di udara

Kecepatan dan percepatan lari sebelum melakukan lompatan. Untuk atlet yang sudah senior, (Roji, 1989) menyarankan agar jarak awalan yang diambil berkisar antara 30 meter. Dengan jarak ini atlet bisa memperhitungkan dimana seharusnya kecepatan dimulai dan dimana pula percepatan harus dilakukan.

5. Mengukur Lari sprint 100 meter dan lompat Jauh

Mengukur prestasi lari sprint 100 meter dan lompat jauh masing-masing menggunakan alat ukur. Alat ukur yang dapat digunakan adalah satuan ukur meter berupa meteran atau rol meter. Setelah pengukuran dilakukan dan hasil telah direkam, maka agar hasil pengukuran hasil tersebut dapat dianalisis hasil pengukuran tersebut perlu dikonversikan dengan menggunakan estandar baku. Maka untuk keperluan penelitian ini menggunakan estandar baku yang dikeluarkan oleh Dirjen Keolahragaan Nasional.

Untuk mendapatkan atau memperoleh prestasi yang maksimal di dalam nomor Jurnal Pendidikan Mandala

Lompat jauh, seorang atlet tidak cukup dengan mengandalkan kemampuan dan skillnya (penguasaan Gaya) dalam melakukan lompatan, tetapi seorang atlet dituntut untuk memiliki kekuatan dan daya ledak otot maksimal untuk melakukan tumpuan untuk kemudian daya ledak otot maksimal untuk melakukan tumpuan kemudian melakukan akselerasi lompatan. Pada nomor lompat jauh, gaya, skill dan kecepatan berlari sangat dipentingkan untuk mendukung kekuatan dan daya ledak untuk melakukan tumpuan yang tepat untuk kemudian mencapai hasil lompatan (prestasi) maksimal.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa semakin cepat kemampuan lari sprint seorang atlet maka akan semakin baik pula kekuatan daya ledaknya untuk melakukan tumpuan, dan semakin baik kekuatan dan daya ledaknya atlet tersebut maka semakin baik pula hasil (prestasi) lompatan yang diraih, demikian juga sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Menurut (S Margono 1997) dalam bukunya "metodologi penelitian Pendidikan" mengatakan penelitian kuantitatif adalah " Suatu proses penentuan pengetahuan yang menggunakan data berupa analisa sebagai alat untuk menentukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui". Ahli lain mengatakan penelitian kuantitatif adalah layaknya suatu kegiatan Study deskriptif meliputi pengumpulan data, analisa data, interpretasi data (Subana, 2001) dari kedua pendapat tersebut diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan penelitian kuantitatif adalah suatu proses penentuan pengetahuan untuk mengumpulkan data, analisis data,

Interpretasi data, yang berupa angka sebagai alat untuk menentukan keterangan mengenai apa yang diketahui. Bertumpu pada pengumpulan data berupa angka-angka hasil tes lari sprint 100 meter dan tes prestasi lompat jauh dengan cara menciptakan atau menimbulkan gejala sebagai bentuk perlombaan lompat jauh dengan menggunakan tes perbuatan sungguhan (true eksperimental research) karena harus melakukan pengujian pada

siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018, dalam hal ini peneliti akan mengadakan satu kali pengetesan terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas VSDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018. Adapun bentuk rancangan yang dimaksud adalah seperti yang tertera pada gambar :



Keterangan Gambar:

1. X = Tes Lari *sprint* 100 meter
2. O = Tes Prestasi Lompat Jauh

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 1985), sedangkan ahli lain mengatakan bahwa populasi adalah sebagai seluruh individu yang menjadi subyek (Netra, 1979). Berdasarkan pendapat diatas, yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Jadi yang menjadi populasi adalah penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipandang sebagai wakil populasi (Netra, 1971 : 15). Ahli lain mengatakan bahwa “ Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Margono, 1997 : 44). Berdasarkan pendapat diatas maka yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian dari suatu populasi yang akan diteliti. Berdasarkan pendapat tersebut diatas maka peneliti mengambil sampel sebesar 50% dari jumlah populasi. Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur atau mengetahui gejala-gejala dan sifat-sifat variabel yang diteliti. Yang penting bahwa instrumen yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai instrumen yang baik. Sugiyanto (1993:66), menyatakan bahwa, ”Instrumen pengukur dikatakan baik apabila memenuhi kriteria: instrumen pengukuran harus valid, reliabel, mudah diadministrasikan dan

ada norma penilaiannya”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data untuk masing-masing variabel adalah:

Tes Lari *sprint* 100 meter

a. Tujuan : Test ini bertujuan untuk mengetes kecepatan.

b. Alat/fasilitas:

1. Lapangan datar jarak minimal 100 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 100 meter dan lebar 1.22 meter.
2. Stopwatch, peluit, bolpoint dan formulir.
3. Bendera start

Pelaksanaan :

- 1) Dengan aba-aba “siap” testi siap lari dengan *start* berdiri, setelah aba-aba “yaak” bersamaan bendera start diangkat, testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 100 meter sampai melewati garis *finish*.
- 2) Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis *finish*.
- 3) Kecepatan dicatat dengan ukuran detik.
- 4) Lakukan tes lari tersebut dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya/ kelompok lari berikutnya dan kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- 5) Testi dinyatakan gagal apabila pelari melewati atau menyebrang kelintasan lainnya.
- 6) Tiap testi melakukan lari *sprint* 100 meter sebanyak 2 kali. Karena jumlah siswa sebanyak 42 siswa, maka dilaksanakan sebanyak 10 kali pemberangkatan dengan masing-masing pemberangkatan 5 siswa.

Tes Lompat Jauh

a. Tujuan : untuk mengukur hasil lompat jauh.

b. Alat yang digunakan antara lain : Meteran, Bakpasir, Blangkotes.

c. Pelaksanaan hasil lompat jauh : Pengukuran dilakukan dari titik 0 (balok lompatan) ke titik pendaratan, setelah itu pengukur akan mencatat hasil yang telah diukur. Penilaian : Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok 3 kali pengulangan, nilai yang di ambil adalah nilai yang paling besar.

Teknik Analisis Data

Dalam suatu penelitian ilmiah sudah tentu melalui proses analisa data untuk mendapatkan hasil penelitian yang representatif. Dalam memproses data memerlukan langkah-langkah terutama yang berkaitan dengan masalah subyek penelitian yang diperoleh dari hasil pengumpulan data melalui pengisian angket maupun pencatatan dokumen. Pada umumnya metode analisis data dibedakan menjadi 2 yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Dalam penelitian metode analisa data yang digunakan adalah analisis statistik dengan menggunakan rumus “*Product Moment*” . Adapun rumus tersebut seperti tercantum di bawah ini :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antar variable X dan Y

N = Jumlah siswa

$\sum X$ = Jumlah nilai variabel X

$\sum Y$ = Jumlah nilai variabel

$\sum XY$ = Jumlah nilai perkalian variabel X dan Y

$(\sum X)^2$ = Jumlah nilai variabel X dikuadratkan

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat variabel X

$(\sum Y)^2$ = Jumlah nilai variabel Y dikuadratkan

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat variabel Y

(Arikinto, 2006:118)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 hari dengan melibatkan seluruh sampel yaitu seluruh siswa penelitian yaitu seluruh siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018. Adapun data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Daftar nama siswa putrakelas V SDK Larantuka 5.

No	Nama	L/P	Kelas	Keterangan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Kalvari	L	V	
2	Kiki	L	V	
3	Delson	L	V	
4	Ius	L	V	
5	Frit	L	V	
6	Radit	L	V	
7	Gramma	L	V	
8	Yosep	L	V	
9	Andris	L	V	
10	Beril	L	V	
11	Kanis	L	V	
12	Jino	L	V	
13	Yosbin	L	V	
14	Apris	L	V	
15	Angga	L	V	

Untuk mendapatkan data prestasi lari sprint 100 meter dilakukan dengan cara tes lari sprint 100 meter. Setiap subyek penelitian (sampel) diberi kesempatan masing-masing satu kali untuk melakukan lari *sprint* 100 meter. Dari kegiatan penelitian prestasi lari *sprint* 100 meter tersebut didapatkan data sebagai berikut:

1. Merumuskan Hipotesis Nihil (Ho)

Untuk menguji Hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada hubungan lari *sprint* 100 meter terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018”, yang diajukan itu maka harus dirubah dahulu ke dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada ada hubungan lari *sprint* 100 meter terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018.

2. Menyusun Tabel Kerja

Sesuai dengan rumus yang digunakan, maka tabel kerja yang dibutuhkan adalah tabel kerja untuk menentukan komponen dalam rumus. Tabel kerja yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Tabel Kerja Untuk Mencari r_{xy}

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	127	104	16129	10816	13208
2	62	95	3844	9025	5890
3	137	131	18769	17161	17947
4	137	169	18769	28561	23153
5	56	95	3136	9025	5320
6	137	147	18769	19881	19317
7	67	99	4489	9801	6633
8	51	74	2601	5476	3774
9	61	59	3721	3481	3599
10	40	54	1600	2916	2160
11	60	95	3600	9025	5700
12	137	131	18769	17161	17947
13	156	147	24336	21609	22932
14	94	147	8836	21609	13818
15	62	84	3844	7056	5208
Σ	1384	1631	151212	192603	166606

Berdasarkan tabel kerja *Hubungan product moment* diatas diperoleh data sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\sum X &= 1384 \\ \sum Y &= 1631 \\ \sum X^2 &= 151212 \\ \sum Y^2 &= 192603 \\ \sum XY &= 166606\end{aligned}$$

3. Mendistribusikan Data kedalam Rumus

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$R_{xy} = \frac{15(166606) - (1384)(1631)}{\sqrt{[15(151212) - (1384)^2][15(192603) - (1631)^2]}}$$

$$R_{xy} = \frac{2499090 - 2257304}{\sqrt{[2268180 - 151212^2][2889045 - 192603^2]}}$$

$$R_{xy} = \frac{241786}{\sqrt{(2116968)(2696442)}}$$

$$R_{xy} = \frac{241786}{\sqrt{570828142856}}$$

$$R_{xy} = \frac{241786}{2389201001}$$

$$R_{xy} = 0,101$$

4. Menguji nilai “r”

Dengan taraf signifikansi 5% dan jumlah sampel 15 diperoleh angka batas penolakan hipotesis yang diajukan pada tabel koefisien hubungan *Product Moment* (r tabel) menunjukkan 0,514. Secara hasil perhitungan yang diperoleh pada penelitian dengan menggunakan rumus *product moment* skor mentah telah ditemukan nilai koefisien hubungan *product moment* (r hitung) yaitu = 0,101. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa nilai r hitung berada dibawah batas penerimaan. Dengan demikian berarti hasil penelitian ini dinyatakan tidak signifikan, artinya hipotesis kerja (H_a) yang diajukan “ditolak” dan hipotesis nihil atau hipotesis nol (H_0) “diterima”.

5. Menarik Kesimpulan

Karena hipotesis nihil yang diajukan ditolak dan hipotesis alternatif diterima, dengan demikian disimpulkan bahwa tidak adahubungan lari *sprint* 100 meter terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas Jurnal Pendidikan Mandala

V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018.

Meningat hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan lari *sprint* 100 meter terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018, dengan kata lain, semakin bagus prestasi lari *sprint* 100 meter maka semakin bagus prestasi yang diraih pada nomor lompat jauh. Hasil penelitian ini dapat dipertegas dengan kajian teori bahwa dalam nomor lompat jauh aspek-aspek penting yang harus dipenuhi seorang atlit untuk memperoleh prestasi maksimal, sebagai berikut: (a) penggunaan gaya, (b) jarak awalan dan (c) kekuatan dan daya ledak. Untuk mendapatkan kekuatan, daya leak serta kesempurnaan dalam penggunaan gaya maka diperlukan kecepatan dan percepatan lari, dengan jarak awalan 30 meter. Karena dengan jarak 30 meter atlit pelompat jauh dapat dengan leluasa mengatur kecepatan dan percepatan lari sebelum melakukan lompatan. Tanpa jarak awalan dan kecepatan lari yang tinggi akan sulit bagi seorang pelompat jauh untuk melakukan tumpuan dengan kekuatan dan daya ledak maksimal.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwasemakin cepat kemampuan lari *sprint* seorang allit maka semakin baik pula kekuatan dan daya ledaknya untuk melakukan tumpuan, maka semakin baik juga hasil prestasi lompatan yang diraihnya dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian ini berarti ada kemungkinannya seorang atlit nomor *sprint*, khususnya lari *sprint* 100 meter dalam satu perlombaan dapat menjadi atlit pada nomor lompat jauh, dan begitu juga sebaliknya.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa “Tidak ada hubungan yang signifikan antara lari *sprint* 100 meter terhadap prestasi Lompat Jauh pada siswa putra kelas V SDK Larantuka 5 tahun pelajaran 2017/2018”.

SARAN

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melakukan penelitian dari hasil analisis data, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, jika hendak membina siswa untuk nomor lompat jauh hendaknya memperhatikan prestasi lari siswa, karena prestasi lari sangat berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh.
2. Kepada siswa disarankan, jika ingin berprestasi dalam cabang atletik hendaknya memilih salah satu nomor cabang untuk ditekuni dalam latihan. Peluang berprestasi jauh cukup besar bagi siswa yang memiliki kecepatan lari sprint 100 meter yang baik.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan untuk menemukan dan mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prestasi lompat jauh selain lari sprint 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syarifuddin. 1997. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : CV. Grasindo.
- Arikunto, Suaharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Carr, A. Gerry. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1084. *Petunjuk Praktik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Hadi, Sutrisno. 1980. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Yaspem. UGM. Yogyakarta.
- I.B. Netra. 1974. *Statistik Infrensial*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Nurkencana. 1973. *Pengukuran dan Penelitian Hasil Belajar*. Singaraja Universitas Udayana.
- Purwadarminto. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Balai Pustaka.
- Riduwan. 2004. *Metode Riset*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Riyadi, Tamsir. 1982. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. 2006. *Statistik dan Penelitian*. Bandung CV. Alfabeta.
- Surachmad, Winarno. 1972. *Metodologi Pengajaran Nasional*. Bandung Tarsito.
- Sutaryono, Yusuf Ahyar. 2003. *Pedoman Penulisan Skripsi*. IKIP Mataram