

## PROGRAM LATIHAN KECEPATAN LARI 50 METER NOMOR LOMPAT JAUH

### *RUNNING SPOT PROGRAM 50 METERS NUMBER OF LONG JUMP*

**Nurhayati Liputo, Ronal Biki**

Program Studi PKO, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo  
[nurhayatiliputo02@gmail.com](mailto:nurhayatiliputo02@gmail.com)

#### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian menggunakan metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan kecepatan lari jarak 50 meter dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre-test and Post-test Desing*. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil analisa data pengujian hipotesa, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ . Sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  4,72 lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,771), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

**Kata Kunci** : Program, Latihan Kecepatan, Lompat Jauh

#### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of a 50-meter running speed training program on squat style long jump abilities. The study used an experimental method, by giving a treatment of 50 meters running speed training and programming for 18 meetings with a frequency of 3 times a week, the study design used the research design of One Group Pre-test and Post-test Desing. Data analysis technique is to use the formula t-test at a significant level  $\alpha = 0.05$ . The results of hypothesis testing data analysis obtained t table worth according to the testing criteria that accept  $H_0$  if t counts equal to or smaller than t table. Whereas reject  $H_0$  if t count is greater than t table. Therefore t count 4.72 is greater than t table (1,771), then the analysis results show  $H_0$  which means accept  $H_a$  or accept the research hypothesis. Thus the conclusion of the analysis is that there is the effect of a 50-meter running speed training on the squat style long jump ability.*

**Keywords:** Program, Speed Training, Long Jump

## Pendahuluan

Atletik merupakan cabang olahraga yang merupakan salah-satu olahraga unggulan provinsi Gorontalo. Hal ini dikarenakan prestasi atletik mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2017, atletik meraih medali perak di tingkat POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) yang diselenggarakan di Jawa Tengah selain itu atlet atletik pelajar Gorontalo merupakan finalis di kejuaraan *Asean School* mewakili Indonesia serta meraih medali.

Prestasi atletik juga diraih pada kejurnas mahasiswa PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa) dinama atlet atletik pada nomor lompat jauh memperoleh medali dan mengharumkan nama provinsi Gorontalo di ajang nasional. Hal ini merupakan salah-satu bukti dan dasar kenapa atletik sebagai salah-satu cabang olahraga unggulan di Provinsi Gorontalo.

Keberhasilan yang diperoleh atlet-atlet cabor atletik ini tidak luput dari kerja keras dan semangat latihan. Atletik dituntut harus menyelesaikan seluruh program latihan yang diberikan oleh pelatih selain itu atlet harus bisa menjaga kebugaran fisiknya guna menjalankan dan menyelesaikan seluruh program latihan. Untuk menjaga kebugaran fisik seorang atlet harus dapat meningkatkan kondisi fisiknya agar tetap prima. Untuk menunjang kondisi fisik perlu diperhatikan gizi atlet serta sarana prasarana latihan.

Pola makan yang seimbang sangatlah penting guna meningkatkan performa atlet dalam menjalankan program latihan serta sarana prasana yang memadai dapat memacu atlet lebih termotivasi dan mudah melakukan simulasi perlombaan agar nantinya bisa beradaptasi dengan sarana prasana yang sesuai dengan perlombaan nanti.

Sejak dilahirkan manusia di dunia ini diberikan sifat dasar masing-masing, sedangkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan banyak

dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan dimana manusia itu berada. Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik, sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Tujuan utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsi organ tubuh. Dalam pengembangan prestasi atlet baik dari segiteknik, taktik maupun mental dibutuhkan dukungan komponen kondisi fisik.

Olahraga atletik membutuhkan berbagai macam komponen fisik yang salah-satunya yaitu kecepatan. Kecepatan ini merupakan komponen fisik penunjang yang sangatlah penting dalam cabang olahraga atletik baik pada nomor jalan, lari, lompat maupun lempar.

Pada nomor lompat jauh kecepatan merupakan unsur penting karena dengan kecepatan berlari yang baik dapat menunjang atlet dalam melakukan lompatan yang jauh. Sesuai dengan pengamatan di SMP Negeri 1 Telaga

Kabupaten Gorontalo pada siswa pada saat proses belajar mengajar pada mata pelajaran penjas kes khususnya materi lompat jauh, terlihat siswa-siswa sangat serius dalam mengamati dan memperhatikan penjelasan guru penjasnya. Akan tetapi dari hasil lompat jauh yang dilakukan ternyata hanya sebagian kecil siswa yang mampu melakukan lompat jauh dan memiliki hasil lompatan yang baik.

Ketidak berhasilan siswa ini disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya siswa kurang paham tentang teknik melakukan lompat jauh selain itu faktor yang sangat nampak adalah kurangnya kecepatan berlari siswa. Kurangnya kecepatan siswa ini diprediksi bahwa kurangnya penerapan latihan terhadap kecepatan berlari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlu adanya bentuk latihan kecepatan yang nantinya dapat memiliki kontribusi positif guna keberhasilan lompat jauh.

Dengan demikian program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh perlu disusun secara sistematis dan terarah dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar agar hasil yang dicapai sesuai dengan harapan. Kecepatan dapat ditingkatkan melalui beberapa bentuk pelatihan-pelatihan khusus kecepatan yang diantaranya penerapan bentuk latihan kecepatan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Dengan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, peneliti ingin melihat sejauh mana dan sebesar apa peranan serta pengaruh pelatihan kecepatan terhadap keberhasilan pada nomor lompat jauh dengan judul “Program Latihan Kecepatan Lari 50 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok”

### **Hakikat Atletik**

Atletik merupakan salah satu bagian dari bidang pengajaran pendidikan

olahraga dilembaga guru pendidikan jasmani. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan nomor 3 tahun 2007 bahwa “Olahraga Pendidikan adalah Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan capat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah “*track and field*”. Kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan dilintasan (*track*) bersifat perlombaan dan dilapangan (*field*). Istilah “*athletic*” dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas, meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain. Muhajir, (2007: 35).

Atletik meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat merupakan cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini dikarenakan umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Berlari, meloncat dan melempar adalah aktivitas manusia, tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia yang saat ini merupakan bagian yang diperlombakan dalam atletik.

Atletik merupakan jenis olahraga meliputi berbagai macam perlombaan dengan keahlian yang berbeda. Pada umumnya nomor-nomor yang diperlombakan telah diatur dalam peraturan perlombaan atletik sehingga jarak yang akan ditempuh dalam nomor jalan dan lari, berat alat yang digunakan dalam nomor lempar berbeda antara wanita dan pria.

Dari uraian pendapat diatas maka atletik merupakan salah satu cabang

olahraga perlombaan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar, yang dapat dilakukan di lintasan maupun dilapangan, disamping itu atletik merupakan dasar pokok pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain, karena melalui gerakan-gerakan atletik yang terprogram sangat efektif untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang.

### **Hakikat Lompat Jauh**

Mukholid (2005: 7) Menjelaskan bahwa lompat jauh adalah salah satu nomor dalam atletik yang dilombakan. Gerakan lompat jauh dapat dibagi 4 bagian yaitu, a) awalan, b) tolakan/tumpuan, c) sikap badan saat di udara, d) sikap akhir mendarat. Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang lompat. Lompat jauh mempunyai hubungan dengan lari. Proses lompat jauh adalah berlari, menolak, melayang di udara dan mendarat di bak pasir (Surayin, 2010: 36).

Selanjutnya Lompat jauh merupakan salah satu keterampilan pokok yang harus dikuasai melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Saputra (2001: 47) lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Mukholid, 2004 : 73).

Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan menendang (berjalan di udara) (Khomsin, 2005 : 83). Lompat jauh secara teknis lebih sulit dibandingkan dengan lompat tinggi, karena harus memusatkan perhatiannya pada saat melakukan tolakan pada daerah yang sudah ditentukan (Saputra, 2001 : 24).

Yang menjadi dasar adanya perbedaan hanya terdapat pada sikap badan diudara. Menurut Jarver, (2007: 25) tujuan lompat jauh adalah berlari sebelum melompat untuk meningkatkan percepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu take off.

Lompat jauh secara teknis lebih sulit dibandingkan dengan lompat tinggi harus memusatkan perhatiannya pada saat melakukan tolakan pada daerah yang sudah ditentukan. Adapun gaya pendaratan lebih diutamakan yang sederhana untuk mengembangkan teknik lompat jauh (Saputra, 2001: 24).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah, tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang diudara dan mendarat. (Muhajir, 2006: 40).

Lompat adalah gerakan mengangkat tubuh sampai kedua kaki tidak menyentuh lantai. Arah melompat terbagi atas 2 yaitu secara horizontal dan vertikal. Sedangkan Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lompat. Gerakan lompat jauh dilakukan secara horizontal menggunakan bantuan papan tumpun. Menurut Wisahati dkk (2010: 51) lompat jauh adalah salah satu nomor atletik dengan cara melakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan tumpuan satu kaki yang terkuat dan mendarat dengan dua kaki pada bak pasir. Sedangkan menurut Yusuf Adisasmita dalam Priyatmoko (2009: 11) menyatakan bahwa "Lompat jauh terdiri dari unsur-unsur awalan, menumpu, melayang dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan,yaitu urutan lompat jauh yang tidak terputus".

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil

dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh *power* (Erfahza, 2013). Selanjutnya Isnaini dkk (2010: 28) mengemukakan bahwa Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat. Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah gerakan melompat horizontal menggunakan tumpuan satu kaki yang terkuat pada bak pasir dengan sejauh-jauhnya.

### **Hakikat latihan**

Secara umum metode latihan merupakan suatu bentuk atau cara untuk mempermudah didalam melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan. Hodges (2002: 2). Metode latihan dapat diartikan sebagai cara yang dipilih yaitu dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju terciptanya tujuan pembelajaran.

Latihan dikatakan sistematis apabila latihan itu direncanakan sehingga terjadwal dengan pola dan metode tertentu. Latihan dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Roestyah, 2002)

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta insentitas latihanya” Harsono dalam Hadjarati (2009 : 126).

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari muda ke yang lebih sukar, latihan teratur, dari yang sederhana ke yang lebih rumpil.

Berulang-ulang: setiap elemen teknik

haruslah di ulang sesering mungkin; maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar di lakukan menjadi semaki mudah, dan otomatis pelaksanaanya sehingga semakin menghemat energi.

Kian hari ditambah bebanya: maksudya ialah setiap kali, secara periodik, segerah setelah tiba saatnya, beban latihan harus di tambah, beban harus di tambah dan di perberat. Kalau beban tidak pernah ditambah prestasi pun tak akan meningkat. Tujuan utama latihan atau *training* adalah untuk membantu atlit meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin.

Adapun tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi olahraga secara maksimal. Menurut Bompa (1994: 98) bahwa tujuan utama dari pelatihan yang harus dipahami adalah sebagai berikut : a. Untuk meningkatkan perkembangan fisik secara umum, b Untuk mengembangkan fisik khusus yang ditentukan oleh kebutuhan olahraga tersebut, c Untuk menyempurnakan teknik olahraga dan koordinasi gerak, d Meningkatkan dan menyempurnakan strategi. e. Meningkatkan kepribadian seperti kemauan keras, kepercayaan diri, ketekunan, semangat, disiplin, f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal. g. Mempertahankan kesehatan atlit, h. Untuk mencegah cedera, e Memperkaya pengetahuan teori dengan memperhatikan dasar fisiologis, psikologis dan gizi.

Untuk keperluan memenuhi tujuan latihan, maka usaha pembinaan atlet dilakukan dengan menyusun suatu metode latihan sesuai dengan cabang olahraga atau spesialisasi yang ditekuni atlet. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam merencanakan dan melaksanakan program dan metode latihan adalah informasi tentang potensi atlet, penentuan tujuan latihan (Soekarman, 1987: 57).

## Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Latihan kecepatan sebaiknya diberikan *pre-season* atau setelah atlet memiliki *strenght*, fleksibilitas dan daya tahan tubuh yang cukup (Mashar dan Dwinarhayu, 2010: 57).

Harsono dalam Hadjarati (2010: 28), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Moeloek dalam Hadjarati (2010: 28) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari cepat, pukulan, dan lain-lain.

Ozolin dalam Nani (2012; 10), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

### 1. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara cepat.

### 2. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan *asiklis*, *siklis*, dan kecepatan dasar.

#### 1. Kecepatan *Asiklis*

Kecepatan *asiklis* adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni : kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit, dan massa

yang digerakkan.

#### 2. Kecepatan *Siklis*

Kecepatan *siklis* adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak.

#### 3. Kecepatan Dasar

Kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo.

## Latihan Kecepatan Lari 50 Meter Dalam Lompat Jauh

Dalam bentuk latihan ini menggunakan jarak yang pendek yaitu lari 50 meter. 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. Sedangkan lari cepat atau sprint yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 50 m, 100 m, 200 m, dan 400 m (Muhajir, 2006: 36 ). Lari adalah suatu event atletik, yang sekaligus adalah event dasar olahraga atletik (Katzenbogner dalam Sutisno, 2010: 9).

Latihan kecepatan lari 50 meter ini dilakukan dengan diawali dengan start jongkok maupun start berdiri sesuai dengan program latihan yang dibuat, selanjutnya menunggu aba-aba sesuai dengan perintah suara atau menggunakan suara kemudian atlet berlari secepat mungkin dengan jarak 50 meter. Hasil latihan kecepatan lari 50 meter ini akan berdampak positif terhadap kemampuan hasil lompat jauh.

Perencanaan program latihan lari 50 meter ini akan dirancang sedemikian rupa dengan mengacu pada kemampuan awal atlet hingganya mudah dalam mengukur kemampuan hasil jauhnya lompatan atlet.

## Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari uraian teori para pakar di atas memberikan penjelasan

bahwa untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik maka yang perlu mendapat perhatian adalah penerapan latihan kecepatan yaitu dengan bentuk latihan lari 50 meter. Apakah ada pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.

Dalam kaitannya dengan cabang olahraga atletik terhadap hasil kemampuan lompat jauh, maka setiap siswa sangat membutuhkan suatu latihan kecepatan yang salah-satunya yaitu penerapan latihan lari 50 meter. Dengan demikian penulis berasumsi bahwa kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik perlu mengutamakan latihan kecepatan dengan baik.

### **Metode**

Tempat atau lokasi penelitian dilaksanakan dilapangan sekolah SMP Negeri I Telaga, Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan, dengan frekuensi latihan 3 (tiga) Kali dalam seminggu. Berdasarkan masalah atau fakta-fakta yang telah ditemukan jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian eksperimen.

Penelitian eksperimen ini memiliki beberapa macam desain, yaitu dimana penggunaan desain ini disesuaikan dengan penelitian yang berdasarkan pokok masalah yang ingin diungkapkan. Berdasarkan keterangan diatas maka penulis menggunakan *One group pre-test post-test design* (Maksum, 2009: 49).

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel dapat digolongkan menjadi 2 bagian yaitu Variabel bebas dan Variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan lari jarak 50 meter (X) dan Variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh (Y).

Populasi merupakan totalitas dari semua nilai yang mungkin dari hasil menghitung atau pengukuran kualitatif

maupun kuantitatif mengenai karakteristik tertentu atau sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 14 siswa ekstrakurikuler cabang lompat jauh. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, untuk itu yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 14 orang yang diambil keseluruhan dari populasi (*total sampling*).

Untuk kepentingan dalam pengumpulan data dilakukan pengambilan hasil tes awal kemampuan lompat jauh sebelum diberikan latihan. Instrumen penelitian ini yaitu tes lompat jauh. Instrumen adalah alat untuk pengumpulan data yang digunakan pada suatu penelitian. Pada pelaksanaan ini, instrumen tes yang digunakan yaitu untuk mengukur hasil lompat jauh gaya jongkok. Untuk kepentingan dalam pengumpulan data dilakukan pengambilan hasil tes awal kemampuan lompat jauh sebelum diberikan latihan.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian pada *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo diperoleh frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1  
Data Hasil Penelitian *Pre-test* dan *Post-test*

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Gain (d)
1	345	350	5
2	301	310	9
3	310	315	5
4	329	331	2
5	320	325	5
6	299	302	3
7	281	300	19
8	300	310	10
9	322	325	3
10	291	305	14
11	331	338	7
12	401	410	9
13	399	401	2
14	291	315	24
J	4520	4637	117
R	322.8571	331.2143	8.357143
SD	37.23492	34.52352	6.605442
V	1386.44	1191.874	43.63187

#### Deskripsi Hasil Penelitian *Pre-test* Kemampuan Lompat Jauh

Data yang diperoleh melalui pengukuran *pre-test* atau tes awal adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo sebelum diberikan perlakuan latihan kecepatan lari 50 meter.

Dari hasil pengukuran ini pada tabel distribusi frekuensi diperoleh data tertinggi sebesar 401 dan data terendah sebesar 281 sedangkan frekuensi tertinggi sebesar 2 berada pada angka 391. Setelah dilakukan analisis diperoleh kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan rata-rata sebesar 322,86, varians 1386,44, dan standar deviasi sebesar 37,23.

Dilihat dari pengukuran besaran-besaran statistik di atas dapat diartikan bahwa peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo sebelum diberikan perlakuan latihan kecepatan lari

50 meter masih di bawah rata-rata kemampuan lompat jauhnya sehingga perlu ditingkatkan dengan pemberian tindakan yaitu latihan kecepatan lari 50 meter.

#### Deskripsi Hasil Penelitian *Post-test* Kemampuan Lompat Jauh

Data pada hasil *post-test* ini merupakan hasil pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Data yang diperoleh dari hasil *post-test* atau tes akhir setelah objek penelitian diberikan perlakuan latihan kecepatan lari 50 meter. Dari tabel 4.3 di atas diperoleh skor tertinggi adalah 410 dan skor terendah 300 sedangkan frekuensi tertinggi sebesar 2 berada pada tiga angka yaitu 310, 315 dan 325. Setelah dilakukan analisis diperoleh kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo diperoleh rata-rata sebesar 331,21, varian 1191,87 dan standar deviasi sebesar 34,52.

Dengan melihat hasil perolehan data dari tes awal dan tes akhir penelitian dalam hal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan penerapan bentuk latihan kecepatan lari 50 meter ternyata terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata sebelum diberikan latihan sebesar 322,86 dan sesudah diberikan latihan sebesar 331,21 sehingganya rata-rata peningkatan sebesar 8,35. Sehingga peneliti beranggapan bahwa latihan kecepatan lari 50 meter ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Dengan demikian data tersebut perlu adanya pembuktian dengan cara pengujian analisis varians (uji t) atau pengujian dua rata-rata.

Pada pengujian persyaratan analisis ini akan dilakukan dua pengujian yaitu pengujian normalitas data dengan melihat

apakah data penelitian normal dan pengujian homogenitas data. Pengujian ini merupakan prasyarat sebelum masuk pada pengujian analisis varians uji t.

### **Pengujian Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo, maka hal ini dianalisis dengan pengujian analisis varians dua rata-rata dengan menggunakan rumus (uji t). Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 4,72$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = n-1$  ( $14-1 = 13$ ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1.771$ . dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , maka kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} (th) > (tt)$ , oleh karena itu hipotesis alternatif  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter atau dengan kata lain bahwa hipotesis terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

### **Pembahasan**

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Mukholid, 2004: 73). Latihan dikatakan sistematis apabila latihan itu direncanakan sehingga terjadwal dengan pola dan metode tertentu. Latihan dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari,

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang

sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Moeloek dalam Hadjarati (2010: 28) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari cepat, pukulan, dan lain-lain. latihan ini menggunakan jarak yang pendek yaitu lari 50 meter. 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.

Proses pelatihan dengan menggunakan bentuk latihan kecepatan lari 50 meter memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Latihan kecepatan lari 50 meter ini dilakukan dengan diawali dengan start jongkok maupun start berdiri sesuai dengan program latihan yang dibuat, selanjutnya menunggu aba-aba sesuai dengan perintah suara atau menggunakan suara kemudian atlet berlari secepat mungkin dengan jarak 50 meter. Hasil latihan kecepatan lari 50 meter ini akan berdampak positif terhadap kemampuan hasil lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian *pre-test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 401 dan skor yang terendah 281. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 322,86 dan nilai standar deviasi 37,23. Sedangkan pada hasil penelitian *post-test* menunjukkan skor tertinggi 410 dan skor terendah 300. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 331,21 sedangkan nilai standar deviasi 34,52. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir sebesar 8,35.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design*.

Dari hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 4,72. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  1,771. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_o$ .

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan lari 50 meter dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo terjawab dan dapat diterima.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

## Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

1. Perlunya penerapan bentuk latihan kecepatan diantaranya latihan kecepatan 50 meter untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.
2. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh diharapkan tidak meremehkan bentuk-bentuk latihan kecepatan, sebab latihan kecepatan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil lompat jauh.
3. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan kecepatan sehingga apa yang diharapkan tercapai.
4. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## Daftar Pustaka

- Aan, W.S & Teguh, S. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Bahagia, Y. 2012. Pembelajaran Atletik. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bompa, T. O, 1983. *Theory and Methodology of Tarining*. IOWA : Kendall Hunt Publishing Company, pp.
- Chandra, S. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Arya Duta.
- Faridha, I., Dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Mediatama.
- Hadjarati, H. 2009. Dasar-dasar Kepelatihan, Depdiknas, Universitas

- Negeri Gorontalo.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jess, J. 2007. Belajar dan berlatih atletik. Bandung; Cv Pionir Jaya.
- Komsim. 2005, Atletik 1, Semarang, Universitas Negeri Semarang.
- Kusyanto, Y. 1994. Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Maryani, E. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Armico.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII. Bandung: Erlangga.
- Mukholid, A. 2004. Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI. Surakarta: Yudhistira.
- Roji. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, Y.M. 2001. Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk SLTP. Jakarta. Depdiknas Direktorat Jenderal Olahraga.
- Soegito. 1993, Pendidikan Atletik. Jakarta Universitas terbuka Debdikbud.
- Surayin, 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Yrama Widya.