

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775  
e-ISSN 2621-8143

# HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

*Jurnal Ilmu Keolahragaan*



Diterbitkan Oleh:  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

# Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

## **Pelindung/Penasehat**

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

## **Penanggung Jawab**

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

## **Ketua Dewan Redaksi**

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

## **Wakil Ketua Dewan Redaksi**

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

## **Sekretaris**

Nasrullah, M. Pd.

## **Penyunting Pelaksana**

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

## **Mitra Bestari**

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

## **Tata Usaha**

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

## **Setting:**

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

## **Alamat Redaksi:**

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: [jurnalhonupgripalembang@gmail.com](mailto:jurnalhonupgripalembang@gmail.com)

e-mail : [ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id](mailto:ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id)

website: [univpgri-palembang.ac.id](http://univpgri-palembang.ac.id)

## DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana .....	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto .....	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto .....	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti .....	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar .....	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang .....	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan .....	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando .....	237-248

- Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018
- Bambang Hermansah ..... 249-262

## **PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 50 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

Oleh: **Maya Kurnia**  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

### **Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan lari sprint 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang. Pengambilan sampel dilakukan melalui acak kelas, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.2. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran, teknik analisa data menggunakan uji-t. Berdasarkan teknik analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh latihan lari sprint 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang. Dianjurkan bagi pelatih dan guru dalam olahraga atletik khususnya cabang olahraga lompat jauh, gunakanlah model latihan lari sprint 50 sebagai bentuk alternatif latihan karena latihan tersebut terbukti efektif.*

**Kata Kunci:** *Siswa, Latihan Lari Sprint 50 Meter, Hasil Lompat Jauh*

## **THE EFFECT OF 50 METERS SPRINT EXERCISE TO LONG JUMP FOR STUDENT IN SENIOR HIGH SCHOOL 11 PALEMBANG**

### **Abstract**

*The objective of this study is to reveal the effect of sprint 50 meters exercise to long jump for student in Senior High School 11 Palembang. The population is all of them student in X class. Sampling technique with simple random sampling in class, and we have the result that student in X.2 use to this exercise. Technique for collect the processing with test and measuring. Technique for analyse using t test. We can conclude that there is effect of sprint 50 meters to long jump for student in Senior High School 11 Palembang. It is advisable for trainers and teachers in athletic sports especially for long jump, to use the 50 sprint practice model as an alternative form of exercise because it is proved to be effective.*

**Keywords:** *The Sprint 50 Meters Exercise, Long Jump*

### **A. PENDAHULUAN**

Pada saat sekarang ini olahraga mempunyai peran penting dalam proses pembentukan karakter bangsa, yang menjadikan pemerintah mendukung setiap kegiatan pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga bukan hanya pada olahraga prestasi semata, namun pemerintah juga menekankan pembinaan

olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan sebagainya. Hal ini dijelaskan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas olahraga yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang disalurkan melalui suatu proses pembelajaran, dengan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam aplikasi kehidupan sehari-hari. Menurut Husdarta (2011: 3), “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dan kualitas individu, baik hal fisik, mental, serta emosional”. Menurut Paturusi Achmad (2012: 4), “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan memulai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Menurut Sri Wahyuni (2001: 3),

“pendidikan jasmani merupakan bagian dari integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui, aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan”.

Menurut Dudi Pamungkas (2009: 14), “proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal tersebut bertujuan untuk

membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia, hal ini karena usia olahraga ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia yang pertama di dunia, aktivitas jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak merupakan bentuk keterampilan gerak dasar paling wajar dari manusia.

Menurut Sukirno (2012: 17), “Atletik berasal dari kata “*atlon*” yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat lempar, tolak”. Menurut Khomsin (2011: 2), “Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik berisikan gerakan-gerakan alamiah yang wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar”. Atletik merupakan gerakan-gerakan alamiah meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat, ada banyak cabang atletik, namun secara umum atletik dibagi menjadi 3 nomor yaitu nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Selain ketiga cabang utama atletik diatas, ada pula nomor jalan cepat dan juga tolak peluru.

Dari nomor-nomor yang ada dalam cabang atletik, ada banyak olahraga di dalamnya diantaranya lari *sprint*, lari jarak menengah, lari maraton, lempar lembing, lempar martil, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat gala, tolak peluru, dan jalan cepat. Dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti salah satu nomor lompat dalam cabang atletik yaitu lompat jauh. lompat jauh merupakan salah satu keterampilan dasar dalam cabang atletik yg dilihat sangat sederhana. Namun masih banyak siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang yang hasil lompatannya di bawah standar. Hasil lompat jauh itu sendiri diukur menggunakan meteran. Namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal siswa harus menguasai teknik lompat jauh terlebih dahulu.

Berdasarkan data nilai siswa pada mata pelajaran penjasorkes di SMA Negeri 11 Palembang dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan oleh guru bidang studi yaitu 75, proses pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes khususnya lari *sprint* dan lompat jauh kurang diminati para siswa sehingga hasil belajar peserta didik rendah. Sesuai dengan hasil survai pendahuluan peneliti pada maret tahun 2015 yang menjadi penyebab hasil lompat jauh pada siswa SMA Negeri 11 Palembang masih di bawah standar pendidikan, antara lain: (1) siswa kurang senang ketika guru menyampaikan materi atletik lompat jauh, (2) kurangnya inovasi dalam pembelajaran atletik khususnya pada nomor lompat juga menjadi penyebab kurangnya minat belajar siswa, dan (3) siswa belum mengetahui dan menguasai teknik lompat jauh yang baik dan benar sehingga hasil lompat jauh mereka rata-rata di bawah standar pendidikan.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka perlu dicarikan solusi yaitu suatu latihan lari *sprint* 50 meter yang berpengaruh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang. Latihan yang dilakukan peneliti yaitu melalui latihan lari *sprint* 50 meter. Dari latar belakang permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Sprint* 50 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang”.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Menurut Sugiyono (2008: 2), “Metode penelitian pada dasarnya merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Menurut Arikunto (2013: 151), “Dalam penelitian diperlukan suatu metoda untuk mengungkapkan kebenaran sehingga memperoleh pengetahuan yang baru”. Menurut Arikunto (2013: 9), “Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”. Menurut Sugiyono (2008: 72), “Metode eksperimen diartikan

sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Penelitian ini menggunakan metoda eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan lari *sprint* 50 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas X di SMA Negeri 11 Palembang. Waktu penelitian yaitu 12 Agustus sampai dengan 12 September 2017 dan tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 11 Palembang.

Menurut Sugiyono (2008: 80), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Menurut Arikunto (2013: 173), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.2 SMA Negeri 11 Palembang yang berjumlah 66 orang. Sugiyono (2008: 80), “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Menurut Arikunto (2013: 174), “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Adapun yang menjadi populasi dan juga sebagai sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.2 SMA Negeri 11 Palembang.

Program latihan ini dilaksanakan selama 14 kali pertemuan dengan perincian sebagai berikut:

1. Latihan dilakukan empat kali seminggu.
2. Satu kali pertemuan dilakukan untuk pengenalan terhadap apa yang akan dilakukan dalam melakukan *test* lari *sprint*.
3. 12 kali pertemuan untuk melaksanakan latihan lari *sprint* 50 meter.
4. Satu kali pertemuan untuk melaksanakan *test* akhir melakukan lompat jauh.
5. Latihan dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, Jum’at, dan Sabtu mulai pukul 08:00-09:00 WIB.

Penulis mengambil kesimpulan bahwa dengan menjalani latihan selama empat minggu akan dapat diamati perubahan-perubahan pada hasil

lompat jauh, sehingga akan terlihat lompatannya. Data yang diberikan dalam penelitian ini adalah hasil tes sebelum dan setelah melakukan perlakuan. Menurut Arikunto (2013: 203), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini *test* lari *sprint* 50 meter untuk mengetahui hasil lompat jauh, yang diukur jarak seberapa jauh lompatannya.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Palembang selama 4 minggu 14 kali pertemuan. Dalam satu minggu latihan dilakukan empat kali latihan, yaitu Senin, Rabu, Jum’at, dan Sabtu. Latihan lari *sprint* 50 meter dilaksanakan pada pukul 08:00 WIB – 09:00 WIB. Penilaian *testee* sebelum tes dilaksanakan, siswa harus pemanasan terlebih dahulu.

Menurut Arikunto (2013: 224), “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes. Teknik pengumpulan dalam penelitian dan perlengkapan atau alat yang digunakan pada tes ini adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan dan mengurus kelengkapan surat izin penelitian.
2. Menghubungi guru yang berperan dalam penelitian khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah tersebut.
3. Mempersiapkan tenaga pembantu pelaksanaan penelitian dalam mengambil data.
4. Menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam pengambilan data

Menurut Arikunto (2013: 193), “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. Pada penelitian ini siswa akan melakukan tes sebelum diberi program latihan lari *sprint* 50 meter dan tes setelah diberi program latihan lari *sprint* 50 meter. Menurut Sugiyono (2008: 38), “Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat atau nilai dari seorang objek atau kegiatan yang mempunyai

variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”. Menurut Arikunto (2013: 161), “Variabel penelitian merupakan suatu objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu peneliti”. Berdasarkan dari pengertian variabel penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, variabel penelitian merupakan suatu penelitian yang ditetapkan peneliti untuk dipahami, dipelajari dan dari situlah kesimpulan peneliti tersebut. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas berupa latihan lari sprint 50 meter, dan variabel terikat adalah hasil lompat jauh pada siswa SMA Negeri 11 Palembang.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan suatu jawaban hasil dari penelitian ini, maka data yang diperoleh diuji menggunakan uji-t. Menurut Sudjana (2013: 239), uji-t bertujuan untuk menguji kemampuan generalisasi, setelah siswa diberiprogram latihan dapat kita lihat besar pengaruh variabel bebas X (pemberian penguatan). Nilai hasil tes belajar siswa diuji menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \text{ dengan } s^2_{gab} = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

- $t$  = harga distribusi yang dicari
- $\bar{x}_1$  = nilai rata-rata kelas eksperimen
- $\bar{x}_2$  = nilai rata-rata kelas kontrol
- $n_1$  = jumlah siswa kelas eksperimen
- $n_2$  = jumlah siswa kelas kontrol
- $s_1$  = simpangan baku dari nilai-nilai kelas eksperimen
- $s_2$  = simpangan baku dari nilai-nilai kelas kontrol
- $s^2_{gab}$  = standar deviasi kelas kontrol dan kelas eksperimen

Namun, sebelum menggunakan uji-t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data. Menurut Sudjana (2005: 109), uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh normal atau tidak. Hal ini berkenaan dengan uji statistik parameter atau uji-t yang han Untuk menguji

apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus *koefisien person*, yaitu:

$$K_m = \frac{\bar{X} - M_o}{S}$$

Keterangan:

- $K_m$  = kemiringan kurva
- $\bar{x}$  = rata-rata
- $M_o$  = modus
- $S$  = simpangan baku

Data dikatakan normal apabila harga  $K_m$  (kemiringan) terletak antara -1 sampai +1 ( $-1 < K_m < +1$ ). Kemudian menurut Sudjana (2013:250) pengujian hipotesis dua varians dilakukan untuk mengetahui varians dua populasi sama (homogen) atau tidak (heterogen). Pengujian homogenitas varians dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan rumus :

$$F = \frac{\text{variansterbesar}}{\text{variansterkecil}}$$

Kriteria pengujiannya yaitu, jika  $F_{hit} \geq F_{tabel}$ , berarti sampel tidak homogeny, sedangkan jika  $F_{hit} < F_{tabel}$ , berarti sampel homogen.

1. Uji Normalitas Sampel Kelompok Kontrol Tes Awal (Pretes)

Dari data yang diperoleh, maka dapat dicari koefesiennya dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Rentang = Nilai tertinggi – nilai terendah  
 $= 320 - 136$   
 $= 184$
- b. Banyak kelas =  $1 + 3,3 \log n$   
 $= 1 + 3,3 \log 33$   
 $= 1 + 3,3 (1,518)$   
 $= 1 + 5,0094 = 6,0094 \approx 6$

2. Panjang kelas =  $\frac{R}{K}$   
 $= \frac{184}{6} = 30,666 \approx 31$

3.  $\bar{x} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i}$

$$\begin{aligned} x &= \frac{8176}{33} \\ &= 247,757 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4. \text{ Median} &= b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right) \\ &= 290,5 + 31 \left( \frac{\frac{1}{2}33 - 24}{9} \right) \\ &= 290,5 + 31 \left( \frac{16,5 - 24}{9} \right) \\ &= 290,5 + 31 \left( \frac{-7,5}{9} \right) = 290,5 \left( \frac{-232,5}{9} \right) \\ &= 290,5 + (-25,833) \\ &= 264,667 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 5. \text{ Modus} &= b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right) \\ &= 290,5 + 31 \left( \frac{1}{1+9} \right) \\ &= 290,5 + 31 \left( \frac{1}{10} \right) \\ &= 290 + \left( \frac{31}{10} \right) \\ &= 290,5 + 3,1 \\ &= 293,6 \end{aligned}$$

6. Standar deviasi / Simpangan baku

$$S^2 = \frac{n \sum f_i x_i - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}$$

$$S^2 = \frac{33(2117456) - (8176)^2}{33(33-1)} = \frac{69876048 - 66846976}{1056}$$

$$S^2 = \frac{3029072}{1056} = 2868,439$$

$$Si = \sqrt{Si^2} = \sqrt{2868,439} = 53,557$$

$$h).Km = \left( \frac{\bar{x} - Mo}{S} \right)$$

$$Km = \left( \frac{247,757 - 293,6}{53,557} \right) = \frac{-45,843}{53,557}$$

$$Km = -0,855$$

Nilai Km untuk kelompok kontrol sebesar -0,855. Karena Km sebesar -0,855 harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

1. Uji Normalitas Sampel Kelompok Kontrol Tes Akhir (*Posttes*)

a. Rentang = Nilai tertinggi – nilai terendah  
 $= 319 - 134$   
 $= 185$

b. Banyak kelas =  $1 + 3,3 \log n$   
 $= 1 + 3,3 \log 33$   
 $= 1 + 3,3 \cdot 1,518 = 6,0094 \approx 6$

c. Panjang kelas  $= \frac{R}{K}$   
 $= \frac{185}{6} = 30,833 \approx 31$

d.  $\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$   
 $\bar{x} = \frac{8141}{33} = 246,696$

$$\begin{aligned}
 \text{e. Median} &= b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right) \\
 &= 288,5 + 31 \left( \frac{\frac{1}{2}33 - 23}{10} \right) = 288,5 + 31 \left( \frac{-6,5}{10} \right) \\
 &= 288,5 + \left( \frac{-201,5}{10} \right) = 288,5 + (-20,15) \\
 &= 268,35
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{f. Modus} &= b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right) \\
 &= 288,5 + 31 \left( \frac{3}{3 + 10} \right) = 288,5 + \left( \frac{93}{13} \right) \\
 &= 288,5 + 7,153 = 295,653
 \end{aligned}$$

g. Standar deviasi / Simpangan baku

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{n \sum f_i x_i^2 - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)} \\
 S^2 &= \frac{33(2102771) - (8141)^2}{33(33-1)} = \frac{69391443 - 66275881}{1056}
 \end{aligned}$$

$$S^2 = \frac{3115562}{1056} = 2950,342$$

$$S_i = \sqrt{2950,342} = 54,317$$

$$\begin{aligned}
 \text{h. } Km &= \frac{\bar{x} - Mo}{S} \\
 &= \frac{246,696 - 295,653}{54,317} \\
 &= \frac{-48,957}{54,317} = -0,901
 \end{aligned}$$

Nilai Km untuk kelompok kontrol sebesar -0,901. Karena Km sebesar -0,901 ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi

normal. Kemudian selanjutnya adalah uji homogenitas, ini digunakan untuk melihat apakah kedua data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varians yang homogen atau tidak. Peneliti dalam hal ini menggunakan uji F dengan kriteria pengujian Tolak adalah  $H_0$  jika  $F \geq F_{\alpha} (n_E - 1, n_K - 1)$  untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dalam hal lainnya  $H_0$  diterima.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{54,317}{52,528} = 1,03$$

$F_{tabel}$  dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$F_{tabel} = F_{0,05} (33-1, 33-1)$$

$$= F_{0,05} (32, 32), = 1,82$$

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $1,03 < 1,82$  ini berarti data dalam penelitian ini bersifat homogen. Oleh karena itu, Uji t dapat dilakukan. Kemudian dari hasil perhitungan sebelumnya, diperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol, seperti pada tabel. Namun sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu harus dicari simpangan baku gabungan dari kelas eksperimen dan kelas kontrol.

$$S_{gab}^2 = \frac{(n_1-1)S_1 + (n_2-1)S_2}{(n_1+n_2-2)}$$

$$= \frac{(33-1)52,528 + (33-1)54,317}{33+33-2}$$

$$= \frac{1680,9+1738,2}{64}$$

$$= \frac{3419,1}{64}$$

$$S_{gab}^2 = 53,4$$

$$S_{gab} = 7,30$$

Maka  $t_{hitung}$  dapat dicari dengan menggunakan rumus :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$t = \frac{254,878 - 246,696}{7,30 \sqrt{\frac{1}{88} + \frac{1}{88}}}$$

$$t = \frac{8,182}{(7,30 \times 0,24)}$$

$$t = \frac{16,76}{1,752}$$

$$t = 4,670$$

Taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 64$  dan akan tetapi karena  $t_{tabel} = t_{(0,95)(64)}$  tidak terdapat dalam tabel distribusi  $t$ , maka nilai  $t_{tabel}$  harus dicari terlebih dahulu.

**Tabel Uji t**

V= dk	$t_{tabel} = t_{0,95}$
60	1,66
64	( x ) ?
120	1,65

$$\frac{1,67 - x}{1,66 - 1,65} = \frac{60 - 64}{64 - 120}$$

$$\frac{1,68 - x}{0,01} = \frac{-4}{-56}$$

$$\frac{1,68 - x}{0,01} = 0,07$$

$$1,68 - x = 0,0007$$

$$-x = 0,0007 - 1,68$$

$$-x = -1,679 \quad x = 1,679$$

Maka dari perhitungan di atas didapat harga  $t_{tabel} = t_{(0,95)(64)} = 1,679$ . Dikarenakan  $t_{hitung} = 4,670 > t_{tabel} = 1,679$  maka  $H_0$  ditolak atau hipotesis yang menyatakan ada pengaruh signifikan latihan lari *sprint* 50 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang diterima kebenarannya.

Berdasarkan dari beberapa kajian penelitian terdahulu telah mengkaji tentang teknik- teknik yang dapat mempengaruhi lompat jauh, contohnya yaitu Oleh karena itu peneliti mencari teknik lain dengan hasil lompat jauh dengan menggunakan latihan lari *sprint* 50 meter setelah melakukan penelitian hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan lari *sprint* 50

meter terhadap hasil lompat jauh dengan kecepatan lari *sprint* 50 meter. Hal ini sesuai dengan pernyataan Khomsin (2011: 26) yang menyatakan “Lari *sprint* merupakan berusaha berlari dengan kecepatan puncak dan mempertahankan kecepatan selama jarak yang telah ditentukan kecepatan berlari akan tergantung frekuensi gerak kaki dan ayunan tangan”. Metode latihan ini meliputi berbagai macam pengaruh pada teknik dasar lari *sprint*, latihan ini meningkatkan kecepatan fisik, cepat tanggap dan akselerasi siswa dalam melakukan lompatan.

Hal tersebut merupakan faktor yang sangat penting dalam olahraga lompat jauh untuk hasil yang maksimal. Dengan latihan lari *sprint* ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompatan pada siswa. *Treatment* dilakukan 14 kali dengan frekuensi latihan empat kali dalam satu minggu. Dua kali pertemuan dilakukan *pretest* dan *posttest*. Setelah *pretest* siswa diberikan program latihan lari *sprint* 50 meter untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *sprint* 50 meter terhadap hasil lompat jauh. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil lompat jauh yang diperoleh kelompok eksperimen yaitu latihan lari *sprint* 50 meter lebih besar dari kelompok kontrol yang tanpa diberikan latihan lari *sprint* 50 meter. Kenyataan ini dapat dilihat dari nilai tes akhir rata-rata kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen yaitu 254,878 dengan standar deviasi 52,528 sedangkan rata-rata kelompok kontrol adalah 246,696 dengan standar deviasi 54,317.

Kelompok eksperimen mempunyai rata-rata lebih besar dari kelompok kontrol karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan lari *sprint* 50 meter selama 12 kali pertemuan untuk melaksanakan latihan. Melalui pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t didapatkan harga  $t_{hitung} = 4,670 > t_{tabel} = 1,679$  maka  $H_0$  ditolak atau hipotesis yang menyatakan ada pengaruh signifikan latihan lari *sprint* 50 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang diterima kebenarannya. Hal ini bisa berpengaruh karena siswa aktif dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan latihan lari *sprint* 50 meter dengan benar sehingga didapat hasil yang maksimal dalam tes lompat jauh. Berdasarkan hasil penelitian yang

dilaksanakan, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan lari *sprint* 50 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lari *sprint* 50 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Palembang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pada pelatih dalam olahraga atletik khususnya cabang olahraga lompat jauh gunakanlah model latihan lari *sprint* 50 sebagai bentuk alternatif latihan karena latihan tersebut terbukti efektif, disamping bentuk-bentuk latihan lainnya dalam program pembinaan kondisi fisik.
2. Untuk guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, latihan lompat dengan menggunakan kontak dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil lompat jauh tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.
3. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai jenis-jenis latihan atau juga dapat diterapkan kepada siswa dalam melakukan latihan olahraga apapun.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1. Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa, dan Atlet*. Semarang: UPT Universitas Negeri Semarang Press.
- Pamungkas, Dudi. 2009. *Hakikat Pendidikan Jasmani*. Jurnal pendidikan Jasmani.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sudjana. 2013. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik tentang Nomor Lari, Lompat, Lempar, dan Tolak*. Palembang: UNSRI.
- UURI/No III/. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Wahyuni, Sri. 2010. *Aktifitas Berolahraga dan Kesehatan*. PT Wangsa Jatra Lestari: Pusat Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.