

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER POWER TUNGKAI DAN
FLEKSIBILITAS DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
SISWA KELAS ATAS SD NEGERI DENGUNG
KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Sutardi
NIM. 13604227044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Sutardi, NIM 13604227044 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015

Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO
NIP. 19620310 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015

Yang menyatakan



Sutardi
NIM. 13604227044

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Sutardi, NIM 13604227044 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
1. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO	Ketua Penguji		15/8 2015
2. Tri Ani Hastuti, M.Pd	Sekretaris Penguji		7/8 2015
3. Dr. Sri Winarni	Penguji I (Utama)		27/7 2015
4. Hari Yuliarto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		29/7 2015

Yogyakarta, Agustus 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Pikiran adalah cermin kehidupan. Hidup adalah mempersembahkan yang terbaik. Jika kamu ingin berbuat baik maka janganlah kamu lihat akibatnya dan pengharapan yang akan kamu dapatkan. Namun berbuatlah dengan hati yang ikhlas, niscaya Tuhan YME akan membalasnya dengan kemuliaan (Penulis).
2. Kehidupan anda akan jauh lebih baik jika anda berpegang teguh pada kebenaran (Mario Teguh).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk:

1. Purniansih istriku tercinta, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.
2. Takari Candra Praman anakku yang kusayangi.

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER, POWER TUNGKAI DAN
FLEKSIBILITAS DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
SISWA KELAS ATAS SD NEGERI DENGUNG
KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:
Sutardi
NIM. 13604227044**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi saat pembelajaran lompat jauh beberapa siswa kelas atas SD Negeri Dengung Sleman saat melakukan awalan belum maksimal, saat melakukan tumpuan belum akurat, dan kelentukannya kurang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman sejumlah 72 siswa. Instrumen penelitian adalah tes lari cepat dengan jarak 30 meter, tes *standing broad*, tes *sit and reach*, dan tes keterampilan lompat jauh. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik Korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} "0,625" > nilai r_{tabel} "0,396". (2) Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} "0,732" > nilai r_{tabel} "0,396". (3) Ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} "0,690" > nilai r_{tabel} "0,396". (4) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} "0,682" > nilai r_{tabel} "0,396". (5) X_1 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 51,10% dan sumbangan efektifnya sebesar 30,20%. X_2 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 30,15% dan sumbangan efektifnya sebesar 16,10%. X_3 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 18,75% dan sumbangan efektifnya sebesar 7,50%.

Kata kunci : *Hubungan, Kecepatan Lari, power tungkai, fleksibilitas, lompat Jauh, Siswa SD*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Amat Komari., M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Ibu. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Ibu. Dra Sri Susilowati, M.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 22 Mei 2015

Penulis.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	x
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Hakikat Kecepatan	9
2. Pengertian Kecepatan Lari	11
3. Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Lompat Jauh.	13
4. Hakikat <i>Power</i> Tungkai.....	14
5. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh	15
6. Hakikat Fleksibilitas	16

7. Hubungan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh..	18
8. Hakikat Lompat Jauh.....	18
9. Unsur Unsur Lompat Jauh.....	19
10. Karakteristik Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar	26
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Deskripsi Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi Penelitian	37
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	56
D. Saran-Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015	37
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (<i>Chi Kuadrat</i>).....	44
Tabel 3. Hasil Uji Linearitas	46
Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	48
Tabel 5. Hasil Uji Korelasi <i>Power</i> Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	49
Tabel 6. Hasil Uji Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	50
Tabel 7. Hasil Pengujian Korelasi Ganda antara Kecepatan Lari 30 Meter, <i>Power</i> Tungkai, dan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman ...	50
Tabel 8. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Urutan Saat Topang ke Depan.....	12
Gambar 2. Tahap Melayang (<i>Flying Phase</i>)	12
Gambar 3. Lapangan Lompat Jauh.....	19
Gambar 4. Teknik Awalan/ Ancang-Ancang	21
Gambar 5. Teknik Bertumpu/ Tolakan.....	23
Gambar 6. Teknik Melayang/ Sikap Badan di Udara	24
Gambar 7. Teknik Melakukan Pendaratan	25
Gambar 8. Desain Penelitian	34
Gambar 9. Posisi <i>Start</i> Lari 30 Meter.....	39
Gambar 10. Pelaksanaan Tes <i>Standing Broad/ Long Jump</i>	40
Gambar 11. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	61
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur... ..	65
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch.....	67
Lampiran 5. Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian.....	69
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
Lampiran 7. Data Penelitian.....	71
Lampiran 8. Uji Normalitas	73
Lampiran 9. Uji Linearitas	74
Lampiran 10. Penghitungan Regresi Sederhana	75
Lampiran 11. Analisis Korelasi Sederhana dan Parsial.....	78
Lampiran 12 Penghitungan Regresi Berganda.....	80
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai r <i>Product Moment</i>	82
Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik dan upaya peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki peserta didik. Kemampuan gerak dasar juga dikembangkan dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, yang berguna bukan saja untuk menguasai cabang olahraga tertentu tetapi juga berguna dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan keterampilan gerak dasar telah di mulai sejak dini, dari belajar berjalan, berlari, melempar, dan melompat.

Gerakan atletik tanpa disadari selalu kita lakukan baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Seperti saat kita berpindah dari kamar ke kamar yang lain, saat kita membuang sesuatu dengan di lempar, berlarian saat ketakutan, melompat saat terkejut, dan masih banyak contoh yang lain. Atletik terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga sebagai *mother of sport*. Alasannya adalah karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, mengingat jalan, lari, lompat, dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya.

Atletik merupakan salah satu sarana Pendidikan Jasmani yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Di samping itu, atletik berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar karena gerakan dalam atletik dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan koordinasi. Oleh karenanya, atletik dapat dijadikan landasan yang penting untuk penguasaan keterampilan gerakan cabang olah raga yang lain.

Gerak dasar atletik diajarkan di Sekolah Dasar mulai dari kelas I, yang berguna untuk mengembangkan keterampilan motorik terdiri dari: jalan, lari, lompat, dan lempar. Tujuan Pendidikan Atletik di SD adalah membantu siswa untuk memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kebugaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif serta keterampilan gerak. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat Sekolah Dasar. Dan merupakan salah satu nomor lompat yang dilombakan, adapun nomor lompat terdiri dari: lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Tahapan-tahapan dalam lompat jauh terdiri dari: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Menurut Eddy Purnomo (2011: 93), Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap *start* berdiri (*standing start*). Kemantapan dalam mengambil

awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat (Eddy Purnomo, 2011: 94). Dari pernyataan tersebut sangat jelas bahwa dalam melakukan awalan dibutuhkan beberapa kemampuan biomotorik, antara lain: kecepatan, *power* tungkai, dan fleksibilitas. Kecepatan adalah hasil gerak yang diakibatkan oleh kontraksi otot. Kecepatan dalam berlari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). *Power* otot (*muscular power*) tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. *Power* otot merupakan gabungan unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak *power* otot-otot tungkai. Sedangkan kelentukan/ fleksibilitas adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

SD Negeri Denggung merupakan salah satu SD yang berstatus negeri di wilayah Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, bagi siswa kelas atas telah diberikan materi tentang atletik. Proses pembelajaran Penjasorkes khususnya dalam atletik, dukungan sarana dan prasarana terbatas jumlahnya. Keadaan sarana dan prasarana yang terbatas jumlahnya kurang mendukung dalam mengajarkan materi Penjasorkes yang ada dalam kurikulum. Sebagai contoh dalam pembelajaran lompat jauh bagi siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, untuk sarana prasarana bak pasir kurang sesuai untuk proses pembelajaran lompat jauh. Hal ini terlihat dengan pasir yang

sudah mengeras jadi satu dengan tanah sehingga harus di cangkul terlebih dahulu sebelum digunakan dalam proses pembelajaran dan keadaan garis tumpuan/tolakan yang sudah terlihat tidak jelas.

Hasil pengamatan peneliti juga terlihat siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam melakukan gerakan awalan dalam melakukan lompat jauh terlihat masih ada beberapa siswa yang kecepatan dalam berlari belum maksimal, *power* otot tungkai yang kurang kuat, dan kelentukan yang belum baik. Untuk menghasilkan gerakan lompat jauh yang maksimal, selain keterampilan teknik juga dibutuhkan unsur kondisi fisik, seperti: kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas. Siswa Sekolah Dasar yang memiliki kecepatan lari yang baik, daya ledak yang kuat, dan kelentukan yang baik serta menguasai teknik-teknik dasar dalam lompat jauh, maka siswa tersebut akan menghasilkan kemampuan melompat yang maksimal.

Dari hasil dokumentasi belajar siswa kelas atas pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 nilai rata-rata dalam semua ranah juga belum semuanya baik. Hasil belajar siswa kelas IV untuk ranah kognitif di dapat hasil rerata skor sebesar 62,7; rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5; dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Hasil belajar siswa kelas V untuk ranah kognitif di dapat hasil rerata skor sebesar 63,5; rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 64,8; dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 70,6. Sedangkan hasil belajar siswa kelas VI untuk ranah kognitif di dapat hasil rerata skor sebesar 67,6; rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 65,3; dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 73,8. Hasil belajar atletik materi lompat jauh siswa

kelas atas di semester I tahun pelajaran 2014/2015 juga masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan belajar siswa yang ditetapkan di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Hubungan kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh sangat erat, karena kemampuan dalam melakukan lompat jauh akan membutuhkan kecepatan lari yang cepat dan *power* otot tungkai yang kuat serta kelentukan yang baik agar hasil lompatan dapat terlaksana dengan maksimal. Namun demikian untuk mengetahui hubungan kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa perlu diuji kebenarannya melalui kegiatan penelitian dalam bentuk penelitian korelasional. Namun kenyataan yang terjadi bahwa selama ini di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman belum pernah diadakan kegiatan penelitian dalam hal untuk mengkaji hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman perlu diuji kebenarannya melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar uraian dari latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran Penjasorkes khususnya dalam atletik di SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dukungan sarana dan prasarana terbatas jumlahnya.
2. Terlihat siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam melakukan gerakan awalan dalam melakukan lompat jauh terlihat masih ada beberapa siswa yang kecepatan dalam berlari belum maksimal, *power* otot tungkai yang kurang kuat, dan kelentukan yang belum baik.
3. Hasil dokumentasi belajar siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 dalam semua ranah juga belum semuanya baik.
4. Hasil belajar atletik materi lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di semester I tahun pelajaran 2014/2015 juga masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa.
5. Belum dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini agar tidak menjadi luas perlu adanya batasan ruang lingkup penelitian. Mengingat terbatasnya kemampuan, tenaga, dan biaya maka peneliti membatasi masalah mengenai: “Hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman?
2. Adakah hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman?
3. Adakah hubungan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman?
4. Adakah hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
2. Ada tidaknya hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
3. Ada tidaknya hubungan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

4. Ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

F. Manfaat penelitian

1. Adapun manfaat dari penelitian secara teoritis, adalah sebagai berikut:
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan pengetahuan.
 - b. Bahan referensi untuk penelitian yang akan datang pada atletik khususnya lompat jauh.
2. Adapun manfaat secara praktis adalah :
 - a. Dapat mengetahui mengenai ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
 - b. Sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah hasil gerak yang diakibatkan oleh kontraksi otot. Tipe otot yang dimiliki seseorang akan menentukan pada kemampuan dan pengembangan kecepatan individu. Pada tubuh manusia ada dua tipe otot yaitu: otot merah (*slow twitch fiber*) dan dan otot putih (*fast twitch fiber*). Sesuai dengan ciri kedua otot tersebut maka seseorang yang dominan serabut otot merah, maka orang tersebut cenderung memiliki daya tahan yang baik, tetapi geraknya lamban. Adapun seseorang yang dominan serabut otot putihnya cenderung memiliki gerakan yang lebih cepat, tetapi daya tahannya kurang (Sri Nur Widayati, 2012: 26).

a. Macam-macam kecepatan

Menurut Andi Suhendar, dkk. (2007) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 26), kecepatan dapat dibedakan dalam tiga bagian, yaitu:

1) Kecepatan Gerak dari Berbagai Tubuh

Kecepatan gerak dari berbagai tubuh merupakan kecepatan yang dibatasi oleh faktor yang mengenai gerak masing-masing otot. Kecepatan gerak sangat spesifik pada bagian tubuh,

2) Kecepatan Percepatan Lari

Kecepatan percepatan dan kecepatan lari maksimal adalah hasil yang dihitung dari frekuensi gerak dan amplitudo gerak dalam menempuh jarak tertentu.

3) Kecepatan Lari Maksimal

Kecepatan lari maksimal berkaitan dengan seberapa jauh seorang pelari dapat mempertahankan kecepatan lari maksimalnya. Kecepatan lari maksimal tidak dicapai dengan segera, tetapi sesudah akselerasi sekurang-kurangnya 20 meter. *Spedogram* menunjukkan bahwa kecepatan maksimal dicapai setelah tanda 30-35 meter, atau 56 detik setelah *start* dan dapat dipertahankan secara terus menerus sampai 60 meter.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang. Menurut Andi Suhendro,dkk. (2007) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 27), mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari cepat, adalah:

1) Tenaga otot

Tenaga otot merupakan salah satu persyaratan terpenting bagi kecepatan.

2) Viscositas otot

Viscositas otot adalah hambatan gesekan dalam sel serat-serat, dengan pemanasan otot dapat diturunkan. Viscositas tinggi pada otot dingin mempengaruhi secara negatif kecepatan maksimal yang dapat dicapai.

3) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat, rangsangan itu berupa suara atau pendengaran.

4) Kecepatan kontraksi

Kecepatan kontraksi adalah kecepatan pengerutan otot setelah mendapat rangsangan saraf, kecepatan kontraksi otot tergantung pada serabut ototnya.

- 5) Koordinasi antara syaraf pusat dan otot.
- 6) Ciri antropometrik.
- 7) Daya tahan kecepatan.

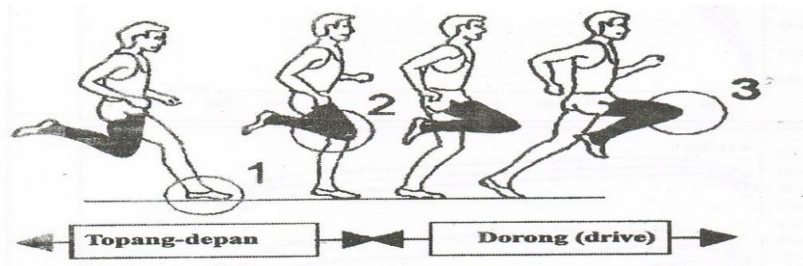
Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah hasil gerak yang diakibatkan oleh kontraksi otot. Dalam konteks kecepatan lari cepat, akan dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu: tenaga otot, viscositas otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, serta daya tahan kecepatan. Dalam penelitian ini kecepatan yang akan dikaji adalah kecepatan lari yang melibatkan siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

2. Pengertian Kecepatan Lari

Berkaitan dengan kecepatan lari, Eddy purnomo (2011) dalam Sri Nur Widayati (2012: 27), menyatakan bahwa:

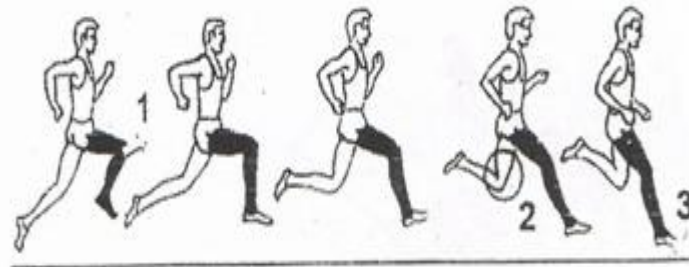
- a. Pengertian lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Kecepatan dalam berlari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal.
- b. Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu).
- c. Urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya yaitu:

- 1) Topang depan (*support phase*) pada tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan.



Gambar 1. Urutan Saat Topang ke Depan
Sumber : Eddy Purnomo (2011: 36)

- 2) Tahap melayang (*flaiying phase*) pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah.



Gambar 2. Tahap Melayang (*Flying Phase*)
Sumber : Eddy Purnomo (2011: 37)

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Kecepatan dalam berlari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Urutan gerak dalam berlari dilihat dari tahapannya, meliputi: topang depan

(*support phase*) dan tahap melayang (*flaiying phase*). Penelitian ini untuk mengukur kecepatan lari siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dengan menggunakan instrumen tes lari cepat jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik).

3. Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Lompat Jauh

Menurut Yanto Kusyanto (1995: 14), lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat ketika lari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari perbuatan kaki tolak. Selanjutnya Yanto Kusyanto (1995: 14), berpendapat bahwa tujuan lompat jauh adalah mencapai lompatan sejauh jauhnya. Sedangkan Jarver (2007: 25), menjelaskan bahwa tujuan melakukan awalan pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan setinggi mungkin sebelum mencapai papan tolakan. Tujuan kecepatan lari dalam cabang lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take of*.

Dijelaskan oleh Eddy Purnomo (2011: 93), kecepatan horizontal adalah suatu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari dengan lompat jauh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan dengan melakukan awalan lari yang cepat maka akan mendapatkan gaya dorongan yang kuat sehingga badan dapat terdorong kuat kedepan dan akan memberikan pengaruh terhadap jarak lompatan.

4. Hakikat *Power* Tungkai

Menurut Yuyun Yudiana, dkk (2011: 7), *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh melompat seperti dalam bola voli, juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

Menurut Tim Fisiologi (2009: 45), *power* merupakan hasil perkalian kekuatan dan kecepatan, sehingga satuan *power* adalah Kg (berat) dan meter/ detik. Membedakan *power* ada 2 bagian, yaitu sebagai berikut:

a. Kekuatan daya ledak

Kekuatan ini digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah , tetapi dengan percepatan daya ledak maksimum. *Power* ini sering untuk melakukan satu gerakan atau satu ulangan (lompat jauh, lempar cakram, dan lain-lain).

b. Kekuatan gerakan cepat

Gerakan ini dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan dibawah maksimum, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan berulang-ulang misalnya lari, mengayuh, dan lain-lain.

Menurut pendapat Zulfikar (2010: 15), bahwa prestasi yang tinggi dalam olahraga baru bisa dicapai apabila beberapa unsur fisik yang dominan seperti kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot, dan kelenturan dapat dipenuhi. Unsur-unsur fisik tersebut merupakan faktor utama untuk mendukung kemampuan menolak saat gerakan *amortisasi*. Daya ledak otot yang

dihasilkan oleh *power* otot tungkai berpengaruh dalam pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot (*muscular power*) tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. *Power* otot merupakan gabungan unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak *power* otot-otot tungkai. Dengan bagusnya daya ledak otot tungkai, maka apapun gerakan/ kegiatan yang berhubungan dengan *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan maksimal, tentunya hasilnya juga akan menjadi lebih baik. Penelitian ini untuk mengukur *power* otot tungkai siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dengan menggunakan instrumen dalam bentuk tes *standing broad/ long jump*.

5. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh

Tumpuan dalam lompat jauh adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerak horizontal ke vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya si pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Menurut Eddy Pumomo (2011: 95), mengemukakan bahwa tumpuan pada lompat jauh dibagi menjadi 3 tahap yaitu : 1) Tahap peletakan (*touch down*) dari kaki tumpu, 2) *Amortisasi*, dan 3) Pelurusan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tolakan yang berpengaruh juga

terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan bahwa semakin kuat otot tungkai maka akan semakin kuat tolakannya serta akan semakin maksimal pula hasil jarak lompatannya.

6. Hakikat Fleksibilitas

Kelentukan/ fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Ciri-ciri latihan kelentukan adalah: meregang persendian dan mengulur sekelompok otot. Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi (Yuyun Yudiana, dkk., 2011: 8).

Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101). Menurut Davis (1989) yang di kutip oleh Ismaryati (2006: 101), kelentukan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian; panjang istirahat otot; panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi; bentuk tubuh; temperatur otot; jenis kelamin; usia; ketahanan kulit; dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan; sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan; pemanasan; dan temperatur.

Dijelaskan oleh Ismaryati (2006: 101), bahwa terdapat dua macam kelentukan, yaitu:

a. Kelentukan Dinamis (Aktif)

Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendiaan dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul. Kelentukan ini sangat sulit diukur.

b. Kelentukan Statis (Pasif)

Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan split. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak

Fleksibilitas adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh. Fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe persendian, elastis otot, *ligament*, bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu dan usia (Daniati Agustin, 2013: 18).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu: kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan/ fleksibilitas dipengaruhi oleh faktor: tipe persendian, elastis otot, *ligament*, bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu dan usia. Penelitian ini untuk mengukur kelentukan/ fleksibilitas siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dengan menggunakan instrumen dalam bentuk tes *sit and reach*.

7. Hubungan Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh

Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain. Pendapat dari Rusli Lutan (2002:69) mendefinisikan fleksibilitas adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa diperlukan kemampuan sendi dan otot yang maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh, agar siswa dapat dengan leluasa dan merasa nyaman dalam melakukannya. Kelentukan yang baik dari siswa dapat berpengaruh pada hasil lompatan, sehingga gerakan lompat jauh akan dapat terlaksana dengan maksimal.

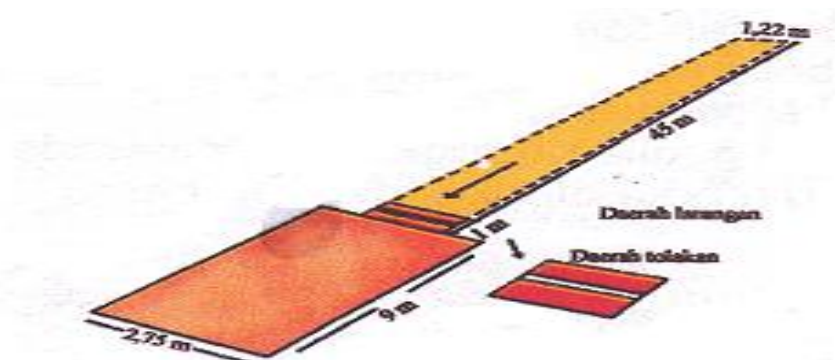
8. Hakikat Lompat Jauh

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar (Eddy Purnomo, 2011: 93).

Menurut Dadan Heryana (2010: 19), lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat cabang atletik, dengan tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Teknik lompat jauh meliputi : awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat. Sedangkan Mochamad Djumidar, A.W. (2005: 12.40), menyatakan bahwa lompat jauh gaya jongkok adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat

dari anjang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya (Yusuf Adisasmita dalam Sri Nur Widayati, 2012: 11).



Gambar 3. Lapangan Lompat Jauh
Sumber : Tri Minarsih (2010: 62)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat waktu melakukan awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tumpu untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Kegiatan penelitian ini juga akan mengkaji tentang lompat jauh yang melibatkan siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

9. Unsur Unsur Lompat Jauh

Unsur-unsur lompat jauh terdiri dari berbagai rangkaian gerakan yang saling berkaitan dan saling mendukung antara gerakan satu dengan gerakan yang lain, diantaranya adalah awalan pada saat berlari, tolakan/ tumpuan, melayang, dan

mendarat. Seorang pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rhyme*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dan kaki baik untuk lari awalan yang kompleks dan untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang (Eddy Purnomo, 2011: 94).

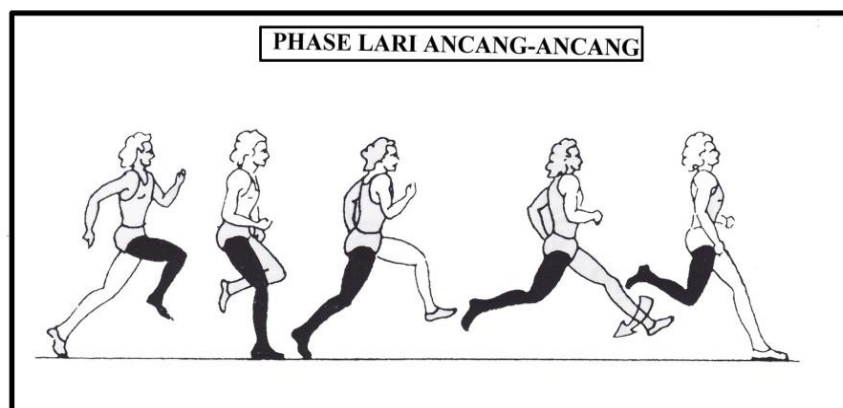
a. Awalan/ Ancang-Ancang

Menurut Mochamad Djumidar, A.W. (2005: 12.41), aancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi-tingginya agar dorongan masa ke depan lebih besar. Di samping memperhatikan penyaluran kekuatan pada gerakan berikutnya. Jarak aancang-ancang sangat tergantung dari kematangan dan kemampuan berekselerasi ketepatannya. Seseorang dapat melakukan aancang-ancang dengan seketika tempo langsung tinggi dan ada juga yang memiliki kcepatan setelah melalui suatu gerakan aancang-ancang kecil dengan tempo lamban kemudian meningkat menjadi suatu kecepatan yang tinggi.

Menurut Eddy Purnomo (2011: 94), awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap *start* berdiri (*standing start*). Kemantapan dalam mengambil awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50 meter, Pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan awalan yang lebih pendek. Pelompat akan berhasil lompatannya, apabila larinya awalan cepat dengan langkah-langkah yang tetap kemudian diikuti oleh tumpuan yang tepat dan kuat pada balok tumpuan.

Menurut Yusuf Adisasmita (1992) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 14), bahwa untuk dapat melakukan lari awalan perlu memperhatikan dan melaksanakan hal-hal berikut:

- 1) Jarak lari awalan tergantung tiap-tiap pelompat.
- 2) Jarak lari awalan harus cukup jauh untuk mencapai kecepatan maksimum dan untuk mendapatkan momentum yang besar, antara 30-40 meter.
- 3) Kecepatan lari awalan dan irama langkah harus rata.
- 4) Langkah terakhir agak diperkecil agar dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna.



Gambar 4. Teknik Awalan/ Ancang-Ancang
Sumber : IAAF dalam Sri Nur Widayati (2012: 14)

b. Bertumpu/ Menolak

Menurut Aip Syarifudin (1992: 91), bertumpu/ menolak adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerak horizontal ke vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Badan pada saat menumpu jangan terlalu condong, tumpuan harus kuat, cepat, dan keseimbangan badan di jaga agar tidak

goyang. Berat badan sedikit ke depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki dengan tempo yang cepat. Gerakan lengan sangat membantu menambah ketinggian dan juga menambah keseimbangan badan.

Tolakan dalam lompat jauh adalah suatu gerakan tolakan kaki (*take off*) dengan menggunakan kaki yang terkuat untuk dijadikan tumpuan, sehingga *power* tungkai sangat mempengaruhi pada saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Menurut Eddy Purnomo (2011: 95), bertumpu pada lompat jauh dilihat dari tekniknya dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

1) Tahap peletakan (*touchdown*)

Adalah peletakan kaki tumpu si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakkan ke arah bawah dalam gerakan cepat, seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari.

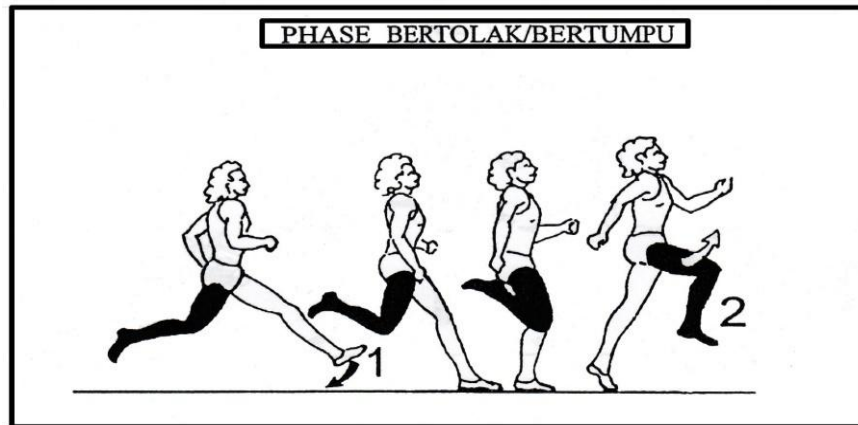
2) Tahap Amortisasi

Selama tahap ini kaki tumpu harus sedikit di tekuk (kira-kira 160^0) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangat penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus

3) Tahap Pelurusan

Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kakidari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (*bloking*) tingginya lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha

kaki ayun harus dalam posisi horisontal, tungkai bawah harus menggantung vertical dan badan tetap tegak.



Gambar 5. Teknik Bertumpu/ Tolakan
Sumber: IAAF dalam Sri Nur Widayati (2012: 17)

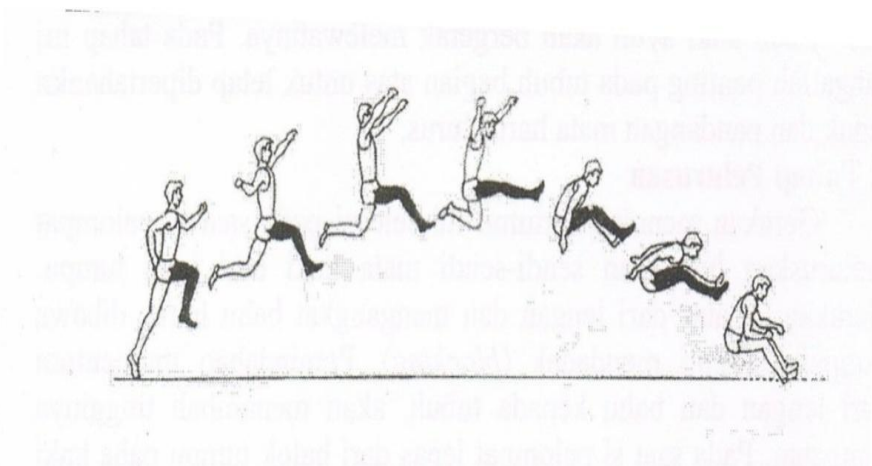
c. Sikap Badan di Udara (Melayang)

Menurut Eddy Purnomo (2011: 96), gaya jongkok bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang) kaki ayun /bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawa ke depan sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan di bungkukkan ke depan bersamaan dengan ke dua lengan di ayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

Menurut Yusuf Adisasmita (1992) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 17), bahwa melayang adalah naiknya badan setelah tumpuan. Pada waktu naik badan harus dapat ditahan pada keadaan sikap yang tidak kaku (rileks), kemudian melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk

memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) di sebut gaya lompatan dalam lompat jauh.

Menurut Endang Widyastuti (2010: 20), sikap badan saat di udara adalah jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan lurus ke depan, dan pandangan lurus ke depan. sedangkan menurut Mochamad Djumidar, A.W. (2005: 12.42), gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan diupayakan keseimbangan terjaga dengan bantuan kedua tangan mengayun sedemikian rupa, sehingga bergerak di udara dalam suatu garis membentuk lengkungan.



Gambar 6. Teknik Melayang/ Sikap Badan di Udara
Sumber: IAAF dalam Sri Nur Widayati (2012: 20)

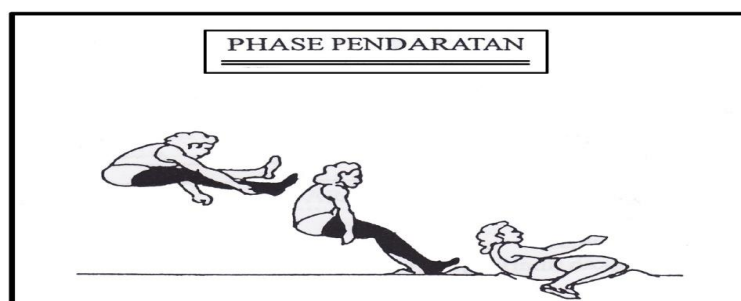
d. Mendarat

Menurut Aip Syarifudin (1992: 93), mendarat adalah sikap pada waktu mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua lengan ke depan. Kemudian mendarat dengan tumit lebih dahulu dan mengeper kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan di bawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua lengan diayun ke depan. Yang diperhatikan pada waktu mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan

sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang berakibat merugikan si pelompat sendiri.

Dijelaskan oleh Rahman Sahudi (2004) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 21), bahwa pendaratan merupakan tahapan yang penting diperhatikan. Pada saat melakukan pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan tangan pada saat badan melayang turun dan tumit menyentuh pasir. Pada saat menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan, pinggul dapat dihindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung rata dan sejajar.

Mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan panggul sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian si pelompat (Mochamad Djumidar, A.W., 2005: 12.43). Sedangkan Yusuf Adisasmita (1992: 68), menyatakan bahwa pelompat harus menjulurkan kedua belah tangannya sejauh-jauhnya ke depan dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya, dengan membawa titik berat badannya ke depan dengan cara membungkuk, hingga badan dan lutut hampir merapat, mendarat dilakukan dengan tumit lebih dulu mengenai tanah.



Gambar 7. Teknik Melakukan Pendaratan
Sumber: IAAF dalam Sri Nur Widayati (2012: 23)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rhyme*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dan kaki baik untuk lari awalan yang kompleks dan untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang. Penting sekali mengajarkan gerak dasar tahapan-tahapan dalam lompat jauh (awalan pada saat berlari, tolakan/ tumpuan, melayang, dan mendarat) bagi siswa SD, khususnya siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Karena diharapkan dengan mempelajari gerak dasar tahapan-tahapan dalam lompat jauh, siswa akan mengetahui tahapan keseluruhan dalam melakukan lompat jauh, sehingga hasil yang diperoleh dalam belajar lompat jauh akan maksimal.

10. Karakteristik Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar

Usia siswa kelas atas Sekolah Dasar antara 10-12 tahun. Menurut Tisnowati Tamat (2006) yang dikutip oleh Sri Nur Widayati (2012: 30), bahwa karakteristik siswa kelas atas Sekolah Dasar dilihat dari segi fisik dan mental sosial, adalah sebagai berikut:

a. Segi Fisik

- 1) Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik .
- 2) Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.
- 3) Waktu reaksinya semakin bagus.
- 4) Mereka kelihatan sehat dan kokoh.
- 5) Koordinasi menjadi baik.
- 6) Pertumbuhan tungkai lebih cepat dari pada badan bagian atas.
- 7) Laki-laki dan perempuan mulai kelihatan perbedaannya.

b. Segi Mental dan Sosial

- 1) Mereka menyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
- 2) Lebih tertarik pada permainan beregu.
- 3) Belum mengenal masalah kesehatan.
- 4) Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang.
- 5) Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
- 6) Rasa dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya.
- 7) Reaktif terhadap komentar dan kat-kata serta mudah terpancing.
- 8) Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di Sekolah Dasar memiliki perbedaan antara satu dan lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di Sekolah Dasar, selain mengajar juga perlu memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Bambang Sapto Aji (2014) yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Lari dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 1 Pandan Simping Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten”. Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan besarnya hubungan kecepatan lari

dan *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Pandan Simping, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian sejumlah 25 siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Pandan Simping. Instrumen penelitian, yaitu: kecepatan lari dengan tes lari 40 meter, *power* otot tungkai dengan *standing broad jump test*, dan tes keterampilan melakukan lompat jauh. Teknik analisis data dengan analisis statistika korelasional, sebelum dilakukan perhitungan korelasi pada ketiga variabel, diadakan uji prasyarat terlebih dahulu. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Pandan Simping Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. Nilai r hitung “0,752” > nilai $r_{(0,05) (23)}$ “0,396”. (2) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Pandan Simping Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. Nilai r hitung “0,896” > nilai $r_{(0,05) (23)}$ “0,396”. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Pandan Simping Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. Nilai r hitung “0,690” > nilai $r_{(0,05) (23)}$ “0,396”. (4) Sumbangan efektif kecepatan lari mempengaruhi kemampuan lompat jauh sebesar 10,24%. Sedangkan *power* otot tungkai mempengaruhi kemampuan lompat jauh sebesar 33,83%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan

lompat jauh siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Pandan Simping Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Sri Nur Widayati (2012) yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari dengan Jauhnya Lompatan pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Atas SD Negeri Tonorogo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulonprogo”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode survey. Instrumen berupa tes dan pengukuran yaitu tes lari 40 meter dan lompat jauh. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri Tonogoro yang berjumlah 55 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai r hitung (0,844) > r tabel (0,266) artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok siswa kelas atas SD Negeri Tonorogo Kecamatan Kalibawang. kecepatan memberikan sumbangan sebesar 71,2 % terhadap prestasi lompat jauh, sisanya sebesar 28,8 % dipengaruhi faktor lain, diantaranya yaitu kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, sikap kaki saat menolak dan posisi badan saat mendarat. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Harjono (2008) berjudul “Hubungan kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sewon, Kabupaten Bantul”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik tes dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sewon, Kabupaten Bantul yang berjumlah 120 siswa. Instrumen yang

digunakan adalah tes lari 50 meter dan lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data penelitian menggunakan korelasi product moment dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sewon, Kabupaten Bantul Tahun Pelajaran 2007/2008 adalah signifikan dengan nilai r sebesar - 0,820. Sumbangan variabel kecepatan lari terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok sebesar 67,2%. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Untuk menghasilkan gerakan lompat jauh yang maksimal, selain keterampilan teknik juga dibutuhkan unsur kondisi fisik, seperti: kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas. Siswa Sekolah Dasar yang memiliki kecepatan lari yang baik, daya ledak yang kuat, dan kelenturan yang baik serta menguasai teknik-teknik dasar dalam lompat jauh, maka siswa tersebut akan menghasilkan kemampuan melompat yang maksimal.

Kecepatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan dengan melakukan awalan lari yang cepat maka akan mendapatkan gaya dorongan yang kuat sehingga badan dapat terdorong kuat kedepan dan akan memberikan pengaruh terhadap jarak lompatan. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tolakan yang berpengaruh juga terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan bahwa semakin kuat otot tungkai maka akan semakin kuat tolakannya serta akan semakin maksimal pula hasil jarak lompatannya. Juga diperlukan kemampuan sendi dan otot yang maksimal dalam

melakukan gerakan lompat jauh, agar siswa dapat dengan leluasa dan merasa nyaman dalam melakukannya. Kelentukan yang baik dari siswa dapat berpengaruh pada hasil lompatan, sehingga gerakan lompat jauh akan dapat terlaksana dengan maksimal.

Hubungan kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh sangat erat, karena kemampuan dalam melakukan lompat jauh akan membutuhkan kecepatan lari yang cepat dan *power* otot tungkai yang kuat serta kelentukan yang baik agar hasil lompatan dalam terlaksana dengan maksimal. Namun demikian untuk mengetahui hubungan kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa perlu diuji kebenarannya melalui kegiatan penelitian dalam bentuk penelitian korelasional. Jika dari hasil penelitian dapat membuktikan adanya hubungan yang signifikan, maka akan diketahui melalui perhitungan mengenai besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel bebas (kecepatan lari, *power* tungkai, fleksibilitas) terhadap variabel terikat (kemampuan lompat jauh), dalam bentuk %. Juga akan dapat diketahui secara bersama-sama variabel bebas memberikan sumbangan efektif dan sumbangan relatif terhadap variabel terikat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh. Penelitian direncanakan dengan menggunakan instrumen, yaitu: kecepatan dengan tes lari 30 meter, *power* otot tungkai dengan *standing broad jump test*, fleksibilitas dengan *sit and reach* dan tes lompat jauh dengan pengukuran dari gerakan tolakan sampai bagian tubuh paling belakang setelah melompat. Fokus penelitian adalah

dengan melibatkan siswa kelas atas di SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, kajian teoritik, dan kerangka berpikir, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. H_0 (Hipotesis Nol)

- a. Tidak ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- b. Tidak ada hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- c. Tidak ada hubungan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- d. Tidak ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- e. Tidak dapat diketahui besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat

jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

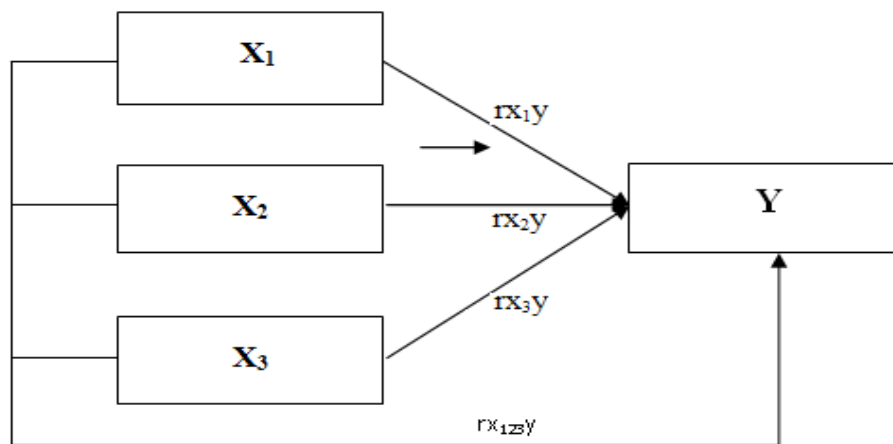
2. Ha (Hipotesis Alternatif)

- a. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- b. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- d. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- e. Dapat diketahui besarnya sumbangan efektif dan sumbangan relatif kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan sesuai pengambilan data menggunakan tes. Hipotesis dalam penelitian ini merupakan hipotesis hubungan (*asosiatif*). Hipotesis asosiatif adalah suatu pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2008: 89). Dalam metode ini peneliti berusaha menggambarkan dengan sejelas-jelasnya mengenai ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan. Adapun desain dapat dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 8. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2008: 219)

Keterangan:

X_1	= Variabel bebas (kecepatan lari 30 meter)
X_2	= Variabel bebas (<i>power</i> tungkai)
X_3	= Variabel bebas (fleksibilitas)
Y	= Variabel terikat (kemampuan lompat jauh)
rx_1y	= Koefisien korelasi antara X_1 dan Y
rx_2y	= Koefisien korelasi antara X_2 dan Y
rx_3y	= Koefisien korelasi antara X_3 dan Y
Rx_{123}	= Koefisien korelasi antara X_1 , X_2 , X_3 , dan Y

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2008 : 80) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan lari 30 meter

Merupakan gambaran kemampuan siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dengan mengambil sikap *start* berdiri dan siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” melakukan melakukan lari lurus ke depan secepat mungkin menempuh garis *finish*. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kecepatan lari siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, diukur dalam bentuk tes lari 30 meter dengan satuan waktu (detik) dengan mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 5-19).

2. *Power* tungkai

Merupakan gambaran kemampuan siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dengan posisi siswa berdiri di belakang garis batas (kaki sejajar, lutut di tekuk, tangan di belakang badan) melakukan ayunan tangan, melompat sejauh mungkin ke depan, dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama. Untuk mengetahui *power* otot tungkai siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, diukur dalam bentuk tes *standing broad/ long jump* (Ismaryati, 2006: 61).

3. Fleksibilitas

Merupakan gambaran kemampuan siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dalam meraih raihan terjauh dari kedua tangan saat melakukan gerakan kelentukan punggung bawah. Kelentukan siswa kelas atas di SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman diukur dengan tes *sit and reach* yang bersumber dari (Ismaryati, 2006: 101–102). Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.

4. Kemampuan lompat jauh

Merupakan gambaran kemampuan siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dalam melakukan gerakan lompat ke depan yang dilakukan secara maksimal untuk mencapai jarak lompatan yang terjauh, dengan jarak yang seoptimal mungkin. Pengukuran lompat jauh siswa diukur dari tolakan sampai jauhnya anggota badan paling belakang setelah melakukan lompatan dan hasilnya adalah sebagai kemampuan lompat jauh siswa. Hasil lompatan diukur dengan roll meter dengan satuan centimeter.

C. Deskripsi Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Denggung, yang beralamat di Candi Gebang, Bangunrejo, Tridadi, Sleman, Yogyakarta. Lokasi pengambilan data menggunakan lapangan sepakbola Tridadi Sleman. Waktu pengambilan data dilaksanakan selama 3 hari, Selasa sampai Kamis dari tanggal 5 Mei 2015 sampai dengan tanggal 7 Mei 2015. Pelaksanaan pengambilan data sesuai dengan jam KBM di sekolah, yaitu mulai pada pukul 07.00 wib – 09.15 wib.

D. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek-objek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti dan ditarik kesimpulan. Penelitian ini disebut penelitian populasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015. Penjelasan mengenai jumlah keseluruhan siswa terlihat pada tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

Nama Sekolah	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman	IV	13 siswa	10 siswa	23 siswa
	V	14 siswa	11 siswa	25 siswa
	VI	10 siswa	14 siswa	24 siswa
	Total:	37 siswa	35 siswa	72 siswa

Sumber: Staf Tatausaha SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman (Semester II Tahun Ajaran 2014/2015).

Keseluruhan siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman sebanyak 72 siswa dilibatkan dalam kegiatan penelitian, sehingga penelitian ini di sebut penelitian populasi.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian untuk mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan kualitasnya pun lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diatasi.

a) Kecepatan lari

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah tes lari cepat dengan jarak 30 meter dengan satuan waktu (detik) dengan mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010: 5-19), yaitu sebagai berikut:

1) Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2) Alat dan fasilitas:

(a) Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

(b) Bendera *start*

(c) Peluit

(d) Tiang bendera

(e) *Stopwatch*

(f) Serbuk kapur

(g) Alat tulis

3) Petugas tes:

(a) Petugas keberangkatan.

(b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

(a) Testi yang berjumlah 72 siswa dibagi menjadi menjadi 24 seri, setiap seri terdiri 3 siswa peserta tes lari.

(b) Peserta berdiri di belakang garis *start*.

(c) Pada aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

(d) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 meter.

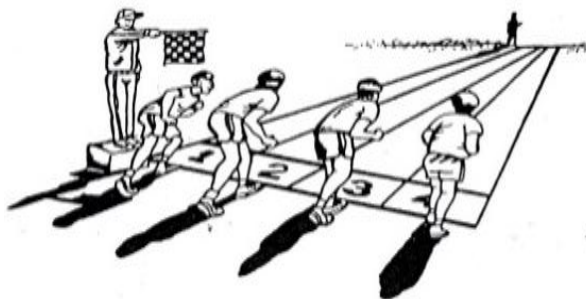
5) Pengukuran waktu:

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

6) Pencatat Hasil:

(a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter, dalam satuan waktu detik.

(b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 9. Posisi *Start* Lari 30 Meter

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 7)

b) *Power* Tungkai

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah tes *standing broad/ long jump* yang bersumber dari Ismaryati (2006: 61). Penjelasan tes, yaitu sebagai berikut:

1) Tujuan:

Mengukur *power* tungkai ke arah depan.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 6 tahun ke atas.

3) Perlengkapan:

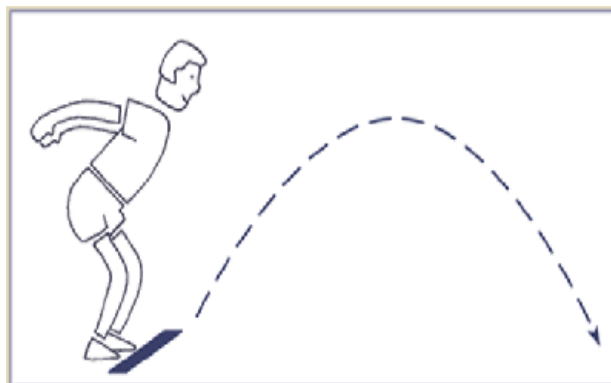
Lantai yang datar dan rata; meteran; Isolasi atau bahan lain yang dapat digunakan untuk membuat garis batas; serta bendera kecil bertangkai atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil loncatan.

4) Pelaksanaan:

- (a) Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut di tekuk, tangan di belakang badan.
- (b) Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama-sama.
- (c) Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dari garis *start*.
- (d) Testi melakukan 3 kali loncatan.
- (e) Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.

5) Penilaian:

- (a) Hasil loncatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start* sampai dengan garis *start*.
- (b) Nilai yang di peroleh testi adalah jarak loncatan terjauh yang di peroleh dari ketiga loncatan.



Gambar 10. Pelaksanaan Tes *Standing Broad/ Long Jump*
Sumber: Ismaryati (2006) dalam Bambang Sapto Aji (2014: 70)

c) Fleksibilitas

Instrumen yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas adalah tes *sit and reach* (Ismaryati, 2006: 101-102), yaitu sebagai berikut:

1) Tujuan:

Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 5 tahun ke atas.

3) Pelaksanaan:

Box khusus yang di buat untuk keperluan pelaksanaan tes.

4) Penilaian:

(a) Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

(b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.

(c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.

(d) Dilakukan 4 kali ulangan.

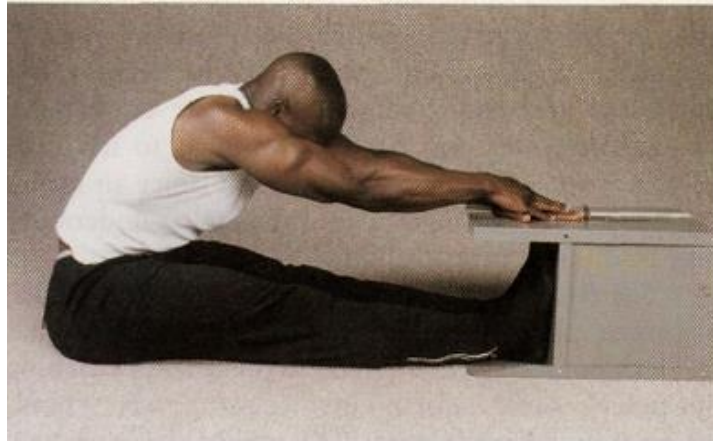
(e) Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus.

(f) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.

(g) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

5) Penilaian:

Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 11. Pelaksanaan Tes *Sit and Reach*
 Sumber: (<http://tes.pengukuran.fleksibilitas.com//>)

d) Lompat Jauh

1) Tujuan:

Untuk mengetahui jauhnya lompatan

2) Perlengkapan:

Bak lompat, cangkul, meteran, alat tulis, blangko pencatatan

3) Petugas Tes:

Berjumlah tiga orang. Dua sebagai pengukur, satu sebagai pencatat.

4) Pelaksanaan:

(a) Semua testi diberi kesempatan melakukan gerakan lompat jauh dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

(b) Lompatan sebanyak tiga (3) kali lompatan diambil lompatan yang terjauh.

5) Penilaian:

Jauhnya lompatan di ukur dari bekas tumpuan/tolakan sampai jatuhnya badan pada waktu mendarat di bak lompat dan di catat dengan satuan centi meter (cm).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Seluruh populasi, yaitu siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 72 siswa menjalani tes kecepatan (lari 30 meter), tes *power* tungkai (*standing broad/ long jump*), tes kelentukan (*sit and reach*), dan tes jauhnya lompatan pada lompat jauh secara urut satu persatu sesuai dengan absensi yang telah ditentukan.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Sebelum dilakukan perhitungan korelasional pada variabel bebas dan variabel terikat, maka akan diadakan proses uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang akan dilakukan adalah, meliputi:

1. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan teknik analisis *Chi-Kuadrat* (χ^2) yang menurut Sugiyono (2008: 241), dengan rumus sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan:

χ^2 : *Chi Kuadrat*

F_o : Frekuensi yang diobservasi

F_h : Frekuensi yang diharapkan

Σ : Jumlah

Selanjutnya harga *Chi-kuadrat* dengan perhitungan taraf signifikansi 5%, sehingga bila *Chi-kuadrat* hitung lebih kecil dari pada *Chi-kuadrat* tabel maka datanya normal dan sebaliknya apabila *Chi-kuadrat* hitung lebih besar dari pada *Chi-kuadrat* tabel maka datanya tidak normal.

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu: kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas, dan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Tridadi Sleman Yogyakarta. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Chi Kuadrat* (Sutrisno Hadi, 2004:252), yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (*Chi Kuadrat*)

Variabel	χ^2 hitung	df	χ^2 tabel	ket
Kecepatan Lari 30 Meter	2,100	5	11,070	Normal
<i>Power</i> Tungkai	0,900	5	11,070	Normal
Fleksibilitas	1,800	5	11,070	Normal
Kemampuan Lompat Jauh	0,000	5	11,070	Normal
<i>Chi-kuadrat</i> hitung < <i>Chi-kuadrat</i> tabel = Normal				
<i>Chi-kuadrat</i> hitung > <i>Chi-kuadrat</i> tabel = Tidak Normal				

Dari tabel 2 di atas harga x^2_{hitung} dari variabel “kecepatan lari 30 meter” sebesar 2,100; “*power* tungkai” 0,900; “fleksibilitas” 1,800; dan “kemampuan lompat jauh” sebesar 0,000. Sedangkan harga x^2 tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 11,070. Berdasar hasil tersebut maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi telah terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungannya linier atau tidak dengan variabel terikatnya, oleh sebab itu uji linieritas perlu dilakukan karena merupakan dasar atau kaidah yang harus dilalui. Uji keperluan linieritas dilakukan uji F (Sutrisno Hadi, 2000: 14), adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} : Harga bilangan- F untuk garis regresi

RK_{reg} : Rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} : Rerata kuadrat residu.

Selanjutnya harga F dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikansi 5%.

Regresi dikatakan linier apabila F observasinya lebih kecil F tabel.

Uji linearitas menggunakan uji F (Sutrisno Hadi, 1987:14), dalam penelitian ini akan menguji (H_0) bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F _{hitung}	df1	df2	F _{tabel}	Keterangan
Kecepatan Lari 30 Meter	5,624	5	1	230,00	Linear
Power Tungkai	14,785	5	1	230,00	Linear
Fleksibilitas	17,680	5	1	230,00	Linear

Harga F tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan harga tabel dengan taraf signifikan 5%. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan variabel kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh adalah linier karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($5,624 < 230,00$). Hubungan variabel *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh adalah linier karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($14,785 < 230,00$). Demikian pula hubungan variabel fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh linier juga karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($17,680 < 230,00$).

Langkah terakhir dalam analisis data adalah melakukan pengujian hipotesis yang telah diajukan dengan menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment, dengan tujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Sumber : Hartono (2004: 84).

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi X dan Y

N = Jumlah subyek

$\sum XY$ = Jumlah (X) dan (Y)

$\sum X$ = Jumlah X

$\sum Y$ = Jumlah Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat Y

Teknik ini digunakan untuk mengetahui hubungan antar masing-masing variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Selanjutnya harga r_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 1%. Jika r_{hitung} sama dengan atau lebih besar daripada r_{tabel} maka korelasinya dinyatakan signifikan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa sebarannya normal dan variansnya linear, sehingga data dapat dianalisis lebih lanjut dengan statistik parametrik. Berikut ini adalah hipotesis yang akan diuji : Untuk menerima dan menolak hipotesis adalah dengan membandingkan hasil r_{hitung} dengan r_{tabel} dari masing-masing variabel pada taraf signifikansi 0,05. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,05; maka ada hubungan yang signifikan antara variabel tersebut. Sedangkan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,05; maka menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar variabel tersebut. Hasil analisis koefisien korelasi ganda (Sutrisno Hadi, 1987:33), dalam penelitian ini akan membahas mengenai kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

a. Uji Hipotesis 1 (Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh)

Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang tertera pada tabel 4, berikut ini :

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Variabel	N	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig.	Kesimpulan
Kecepatan Lari	72	0,625	0,231	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r_{hitung} sebesar “0,625” lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 72 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,231” ($0,625 > 0,231$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

b. Uji Hipotesis 2 (Hubungan *Power* Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh)

Hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang tertera pada tabel 5, berikut ini :

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Power* Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Variabel	N	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig.	Kesimpulan
<i>Power</i> Tungkai	72	0,732	0,231	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r_{hitung} sebesar “0,732” lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 25 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,231” ($0,732 > 0,231$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

c. Uji Hipotesis 3 (Hubungan Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh)

Hubungan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi yang tertera pada tabel 6, berikut ini :

Tabel 6. Hasil Uji Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Variabel	N	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Sig.	Kesimpulan
Fleksibilitas	72	0,690	0,231	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai r_{hitung} sebesar “0,690” lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 25 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,231” ($0,690 > 0,231$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

d. Uji Hipotesis 4 (Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, *Power* Tungkai, Fleksibilitas dengan Kemampuan Lompat Jauh)

Mengenai hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, dapat dilihat dari hasil uji korelasi ganda pada tabel 7 berikut ini =

Tabel 7. Hasil Pengujian Korelasi Ganda antara Kecepatan Lari 30 Meter, *Power* Tungkai, dan Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman

Variabel	N	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Sig.	Kesimpulan
Kecepatan Lari 30 Meter, <i>Power</i> Tungkai, dan Fleksibilitas	72	0,682	0,231	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,682 lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 72 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,231” ($0,682 > 0,231$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

Berdasar hasil tersebut maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, **ditolak**. Sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, **diterima**.

2. Sumbangan Efektif dan Relatif

Perhitungan ini dilakukan dengan komputer program SPSS Versi 21.00. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, sumbangan relatif X_1 terhadap Y sebesar 51,10% dan sumbangan efektifnya sebesar 30,20%. Sumbangan relatif X_2 terhadap Y sebesar 30,15% dan sumbangan efektif sebesar 16,10%. Sumbangan relatif X_3 terhadap Y sebesar 18,75% dan sumbangan efektif sebesar 7,50%. Secara bersama-sama X_1 , X_2 , dan X_3 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 100 % dan sumbangan efektif sebesar 53,80%. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8, berikut ini:

Tabel 8. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

No	Variabel	t	Relatif	Efektif
1	Kecepatan	1,862	51,10%	30,20%
2	Power Tungkai	1,964	30,15%	16,10%
3	Fleksibilitas	2,105	18,75%	7,50%
	Jumlah	5,931	100%	53,80%

B. Pembahasan

Gerakan lompat jauh yang maksimal hasilnya, selain keterampilan teknik juga dibutuhkan unsur kondisi fisik, seperti: kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas. Siswa Sekolah Dasar yang memiliki kecepatan lari yang baik, daya ledak yang kuat, dan kelentukan yang baik serta menguasai teknik-teknik dasar dalam lompat jauh, maka siswa tersebut akan menghasilkan kemampuan melompat yang maksimal.

Kegiatan penelitian telah dilakukan dan dapat menjawab dari tujuan penelitian yang diajukan, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pengujian korelasi ganda, diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,682 lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan N 72 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,231” ($0,682 > 0,231$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Deggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman (H_a di terima dan H_o ditolak).

Hasil perhitungan di peroleh hasil bahwa kecepatan lari (X_1) memberikan sumbangan relatif terhadap kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 51,10% dan sumbangan efektifnya sebesar 30,20%. *Power* tungkai (X_2) memberikan sumbangan relatif terhadap kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 30,15% dan sumbangan efektifnya sebesar 16,10%. Sedangkan *fleksibilitas* (X_3) memberikan

sumbangan relatif terhadap kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 18,75% dan sumbangan efektifnya sebesar 7,50%.

Berdasarkan hasil penelitian, secara teori dijelaskan bahwa kecepatan lari siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan dengan melakukan awalan lari yang cepat maka akan mendapatkan gaya dorongan yang kuat, sehingga badan dapat terdorong kuat kedepan dan akan memberikan pengaruh bagi siswa saat melakukan tolakan dan terhadap hasil jarak lompatan. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tolakan yang berpengaruh juga terhadap kemampuan lompat jauh siswa. Hal ini dikarenakan bahwa semakin kuat otot tungkai, maka akan semakin kuat tolakannya serta akan semakin maksimal pula hasil jarak lompatannya. Juga diperlukan kemampuan sendi dan otot yang maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh, agar siswa dapat dengan leluasa dan merasa nyaman dalam melakukannya. Kelentukan yang baik dari siswa dapat berpengaruh/ berhubungan pada hasil lompatan, sehingga gerakan lompat jauh akan dapat terlaksana dengan maksimal.

Secara keseluruhan dari keseluruhan tahapan gerakan dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan) diperlukan kecepatan dalam berlari, kekuatan otot tungkai kaki, dan juga kelentukan keseluruhan tahapan gerakan. Hubungan kecepatan lari, *power* tungkai, dan fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh sangat erat, karena kemampuan dalam melakukan lompat jauh akan membutuhkan kecepatan lari yang cepat dan *power* otot tungkai

yang kuat serta kelentukan yang baik agar hasil lompatan dapat terlaksana dengan maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} “0,625” > nilai r_{tabel} “0,396”.
2. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} “0,732” > nilai r_{tabel} “0,396”.
3. Ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} “0,690” > nilai r_{tabel} “0,396”.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, fleksibilitas dengan kemampuan lompat jauh siswa kelas atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Nilai r_{hitung} “0,682” > nilai r_{tabel} “0,396”.
5. X_1 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 51,10% dan sumbangan efektifnya sebesar 30,20%. X_2 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 30,15% dan sumbangan efektifnya sebesar 16,10%. X_3 memberikan sumbangan relatif terhadap Y sebesar 18,75% dan sumbangan efektifnya sebesar 7,50%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu sebagai berikut :

1. Hasil penelitian memberikan informasi kepada guru Penjasorkes di Sekolah Dasar, khususnya dalam hal mengenai unsur-unsur fisik yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga atletik lompat jauh siswa.
2. Hasil penelitian dapat sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi para guru Penjasorkes di Sekolah dasar dalam hal menyusun program latihan fisik bagi siswanya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol secara maksimal, kondisi mental dan fisik siswa atas SD Negeri Denggung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
2. Penelitian yang dilakukan hanya sebatas mengkorelasikan antara kecepatan lari 30 meter, *power* tungkai, dan fleksibilitas terhadap kemampuan lompat jauh, tanpa mengkorelasikan unsur kondisi fisik yang lain.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Kepada para peneliti di bidang olahraga yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang lain. Sehingga hasil penelitian yang di dapat, akan lebih maksimal hasilnya.

2. Perhatian dalam peningkatan kondisi fisik sangat diperlukan, demi tercapainya prestasi siswa yang maksimal di bidang olahraga, khususnya pada cabang atletik lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifudin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Bambang Sapto Aji. (2014). Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 1 Pandan Simping Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dadan Heryana. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 5*. Jakarta: CV. Putra Nugraha.
- Daniati Agustin. (2013). Pengaruh Pemberian Autostretching Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Kasus Tightnesshamstring. *Skripsi*. Surakarta: Prodi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Endang Widyastuti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 5*. Jakarta: CV. Putra Nugraha.
- Harjono. (2008). Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sewon Kabupaten Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hartono. (2008). *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mochamad Djumidar, A.W. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rahman Sahudi, dkk. (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Sri Nur Widayati. (2012). Hubungan Kecepatan Lari Dengan Jauhnya Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Atas SD Negeri Tonorogo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulonprogo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tim Penyusun Tugas Akhir. (2012), *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Minarsih. (2010). *Asyiknya Berolahraga 5 (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Yusuf Adisasmita. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yuyun Yudiana, dkk. (2011). *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian

LEMBAR PENGESAHAN

Poposal Penelitian Tentang :

“HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER, POWER TUNGKAI, DAN FLEKSIBILITAS DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS ATAS SD NEGERI DENGUNG KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN”

Nama : SUTARDI
NIM : 13604227044
Jurusan /Prodi : POR/S1-PKS-PGSD PENJAS

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

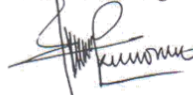
Yogyakarta, 5 Mei 2015

Ketua Jurusan Prodi PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing



Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO
NIP. 19620310 199001 1 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sitiyem, S.Si

NIP. 19600522 199903 2 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 250/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

30 Maret 2015

Yth. : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sutardi
NIM : 13604227044
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Denggung Kec. Sleman Kab. Sleman
Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Power Tungkai Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Denggung Kec. Sleman Kab. Sleman

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Ds Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Denggung
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 9 April 2015

Nomor : 070 /Kesbang/ 1469 /2015
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 250/UN.34.16/PP/2015
Tanggal : 30 Maret 2015
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

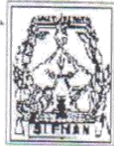
Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul " HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER POWER TUNGKAI FLEKSIBILITAS DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS ATAS SD NEGERI DENGUNG KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN" kepada:

Nama : Sutardi
Alamat Rumah : Kebonagung Tridadi Sleman
No. Telepon : 085228428322
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM : 13604227044
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Karangmalang Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SDn Dengung
Waktu : 9 April - 9 Juli 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa

Drs. A. R. R. ANI
Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
NIP. 19630511 199103 1 004



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1500 / 2015

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1469/2015
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 09 April 2015

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : SUTARDI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13604227055
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Kebonagung Tridadi Sleman
No. Telp / HP : 085228428322
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER POWER TUNGKAI
FLEKSIBILITAS DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS
ATAS SD NEGERI DENGUNG KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN
SLEMAN
Lokasi : SDN Denggung Tridadi Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 09 April 2015 s/d 09 Juli 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 9 April 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan





ERNY MARYATUN, S.I.P, MT
Pembina, IV/a
19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Sleman
6. Ka. SDN Denggung Tridadi Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1652 / UP - 77 / III / 2015	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 1 mm </div> <div> Tipe/Model : JC J-5003 Nomor Seri : Merek/Buatan : Wipro </div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Indar Sujoko Alamat : Dling Argomulyo Cangkringan Sleman </div> <div> No. Order : 007005 Diterima tgl : 5 Maret 2015 </div> </div>	
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 1 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN	
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> : 6 Maret 2015 LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015 DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i> : 6 Maret 2016	
 Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

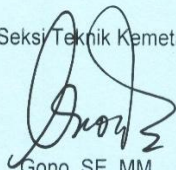
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Indar Sujoko
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by


II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch

		<p align="center">PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>			
Nomor : 1653 / SW - 19 / III / 2015 Number		No. Order : 007005 Diterima tgl : Maret 2015	
<p>ALAT <i>Equipment</i></p>			
Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	:
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	:
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: Wish
<p>PEMILIK <i>Owner</i></p>			
Nama	: Indar Sujoko		
Alamat	: Dliring Argomulyo Cangkringan Sleman		
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i></p>			
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument		
Standar	: Casio HS-80TW.IDF		
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN		
<p>TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i></p>			
6 Maret 2015			
<p>LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i></p>			
Balai Metrologi Yogyakarta			
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i></p>			
Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%			
<p>HASIL <i>Result</i></p>			
Lihat sebaliknya			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FB.M.22-02.T	
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

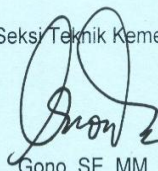
1. Referensi : Indar Sujoko
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI DENGUNG**

Alamat: Jl. Candi Gebang Bangunrejo Tridadi Sleman Yogyakarta 55511 Telp. (0274) 867400

SURAT REKOMENDASI

No: 690/SD DG/Ket/IV/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dra. SRI SUSILOWATI, M.Pd.
NIP : 19611103 198201 2 006
Pangkat,Gol/Ruang : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala SD Negeri Dengung
Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga
Kabupaten sleman Sleman

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : SUTARDI, A.Ma.Pd.
NIM : 13604227044
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Jurusan : PGSD Penjaskes
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Alamat : Kebonagung, Tridadi , Sleman, Sleman

untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi dengan judul **"Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai dan Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 28 April 2015
Kepala Sekolah

Dra. SRI SUSILOWATI, M.Pd.
NIP 19611103 198201 2 006

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI DENGUNG**

Alamat : Bangunrejo Tridadi Sleman Yogyakarta 55511 Telp. (0274) 867400

SURAT KETERANGAN

Nomor : 710/SDDG/Ket/V/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. SRI SUSILOWATI, M.Pd.
NIP : 19611103 198201 2 006
Pangkat, Gol/Ruang : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala SD Negeri Dengung
Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Sleman

Menerangkan bahwa :

Nama : SUTARDI, A.Ma.Pd.
NIM : 13604227044
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Jurusan : PGSD Penjaskes
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Alamat : Kebonagung, Tridadi, Sleman, Sleman

Benar- benar telah melakukan serangkaian penelitian di SD Negeri Dengung, Kecamatan Sleman pada tanggal, 5, 6 dan 7 Mei 2015, guna menyelesaikan tugas akhir dengan judul :

“Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Power Tungkai, dan Fleksibilitas Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Atas SD Negeri Dengung Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”

Demikian Surat Keterangan ini saya buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 10 Mei 2015
Kepala Sekolah

Dra. SRI SUSILOWATI, M.Pd.
NIP 19611103 198201 2 006

Lampiran 7. Data Penelitian

No	Subjek	Kelas	Hasil Tes Pengukuran			
			Lari 30 M	Power Tungkai	Fleksibilitas	Lompat Jauh
			Detik	Meter	Cm	Meter
1	RAP	IV	5,77	1,40	33	2,95
2	AKR	IV	6,96	1,15	26	1,76
3	AAS	IV	5,34	1,65	30	3,12
4	AAP	IV	6,52	1,01	29	2,35
5	AFF	IV	6,14	1,40	25	2,13
6	ASK	IV	7,30	1,09	32	2,48
7	ADF	IV	6,50	1,43	28	2,16
8	BOS	IV	7,78	1,04	19	1,84
9	EPR	IV	6,88	1,32	21	2,05
10	FAB	IV	5,92	1,20	29	2,35
11	FSS	IV	6,46	1,45	24	2,48
12	FZA	IV	6,38	1,35	34	2,66
13	FVK	IV	6,87	1,33	34	2,62
14	HWC	IV	6,95	1,13	27	1,88
15	JRM	IV	7,44	1,23	24	2,26
16	MAS	IV	7,34	1,15	16	1,76
17	MDA	IV	6,41	1,14	22	2,30
18	MHS	IV	5,60	1,64	34	3,45
19	MNA	IV	6,54	1,18	28	2,54
20	RDF	IV	6,12	1,24	30	2,35
21	SAP	IV	7,91	1,11	23	2,15
22	SMI	IV	5,61	1,45	31	2,64
23	DRA	IV	5,86	1,63	29	3,05
24	HFD	V	4,88	1,53	34	2,94
25	IJM	V	6,07	1,43	23	2,12
26	MAF	V	5,15	1,95	34	3,72
27	AFW	V	6,92	1,18	19	2,08
28	ARP	V	5,67	1,20	28	2,26
29	CDN	V	5,75	1,54	33	2,56
30	DNS	V	5,10	1,72	32	3,05
31	DPF	V	6,21	1,60	24	2,96
32	DTP	V	6,06	1,43	21	2,64
33	EDF	V	6,46	1,55	28	3,43
34	GMI	V	5,98	1,48	33	3,03
35	GAA	V	6,52	1,68	32	2,26
36	KBP	V	5,74	1,58	29	2,64
37	KDP	V	6,49	1,30	18	2,59
38	KPS	V	6,75	1,48	16	2,44

39	MDS	V	6,31	1,44	24	2,04
40	NTW	V	6,98	1,30	27	2,40
41	RYR	V	7,16	1,28	22	2,43
42	RNS	V	5,86	1,36	29	2,64
43	RAY	V	6,96	1,38	21	2,46
44	RRL	V	6,68	1,44	23	2,50
45	SDR	V	7,13	1,56	22	2,10
46	WLH	V	6,90	1,46	16	2,30
47	SAR	V	5,47	1,72	31	2,78
48	EDP	V	6,96	1,27	25	2,50
49	ARE	VI	5,34	1,55	31	3,52
50	ASM	VI	6,67	1,50	26	2,97
51	CSR	VI	6,32	1,30	19	2,02
52	DVR	VI	6,10	1,40	25	2,04
53	DAP	VI	6,56	1,58	30	2,65
54	DEW	VI	4,77	1,95	33	4,18
55	ELW	VI	6,13	1,60	32	2,86
56	FAC	VI	5,74	1,70	30	2,53
57	FPP	VI	5,58	1,75	27	2,56
58	GZS	VI	6,85	1,25	29	2,22
59	HNW	VI	6,14	1,64	24	2,39
60	HAV	VI	4,85	1,85	30	3,45
61	HKU	VI	6,68	1,43	28	2,43
62	IRP	VI	5,97	1,64	22	2,10
63	IPS	VI	5,66	1,50	28	2,74
64	LSA	VI	7,25	1,26	18	2,09
65	MAZ	VI	4,56	1,62	32	3,40
66	MGF	VI	7,16	1,40	17	2,02
67	MIM	VI	4,23	2,18	34	4,10
68	NDB	VI	7,15	1,45	18	1,68
69	NSP	VI	6,86	1,53	24	2,50
70	NGF	VI	5,74	1,74	28	3,16
71	NAF	VI	4,89	2,03	34	3,70
72	OTR	VI	6,88	1,47	27	2,16

Lampiran 8. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/CHISQUARE= kecepatan lari/power tungkai/fleksibilitas/ kemampuan
lompat jauh

/EXPECTED=EQUAL

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Sum	Mean	Std. Deviation	Maximum	Minimum
Kecepatan Lari 30 Meter	72	450,84	6,26	0.87561	7,91	4,23
Power Tungkai	72	104,9	1,45	0.63969	2,18	1,01
Fleksibilitas	72	1918	26,63	0.85460	34	16
Kemampuan Lompat Jauh	72	185,67	8,07	0.75902	4,18	1,68

Test Statistics Uji Normalitas

	Kecepatan Lari 30 Meter	Power Tungkai	Fleksibilitas	Kemampuan Lompat Jauh
Chi-Square	2.100 ^a	.900 ^b	1.800 ^c	.000 ^d
Df	5	5	5	5
Asymp. Sig.	0.05	0.05	0.05	0.05

a. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.2.

b. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

c. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

d. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

Lampiran 9. Uji Linearitas

ONEWAY kecepatan lari/power tungkai/fleksibilitas/ BY kemampuan
lompat jauh
/STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig.
Kecepatan Siswa	Between Groups	450.84	5		5.624	230.0	0.05
	Within Groups	.000	1				
	Total	450.84	6				
Power Tungkai Siswa	Between Groups	104.9	5		14.785	230.0	0.05
	Within Groups	.000	1				
	Total	104.9	6				
Fleksibilitas Siswa	Between Groups	1918.0	5		17.680	230.0	0.05
	Within Groups	.000	1				
	Total	1918.0	6				

Lampiran 10. Penghitungan Regresi Sederhana

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kecepatan lari ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.625 ^a	.405	.383	10.16741

a. Predictors: (Constant), kecepatan lari

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1315.809	1	1320.814	12.799	.005 ^a
	Residual	1851.191	5	105.849		
	Total	3167.000	6			

a. Predictors: (Constant), kecepatan lari

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	83.565	15.267		5.404	.000
	kecepatan	-7.178	2.006	-.645	-3.577	.005

a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kemampuan lompat jauh * kecepatan	Between Groups	(Combined)	3159.000	5	175.500	21.937	.167
		Linearity	1315.809	1	1315.809	164.476	.050
		Deviation from Linearity	1843.191	5	108.423	13.553	.211
	Within Groups		8.000	1	8.000		
	Total		3167.000	5			

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Power Tungkai ^b	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.732 ^b	.281	.241	11.25040

a. Predictors: (Constant), power tungkai

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	888.714	1	888.714	7.021	.016 ^a
	Residual	2278.286	5	126.571		
	Total	3167.000	6			

a. Predictors: (Constant), power tungkai

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.226	9.500		.445	.662
	Power Tungkai	1.000	.377	.530	2.650	.016

a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan lompat jauh * Power Tungkai	Between Groups	(Combined)	3142.500	5	174.583	7.126	.288
		Linearity	888.714	1	888.714	36.274	.105
		Deviation from Linearity	2253.786	6	132.576	5.411	.327
	Within Groups		24.500	1	24.500		
	Total		3167.000	5			

Regression

Variables Entered/Removed^c

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Fleksibilitas ^c	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.690 ^c	.278	.238	11.25037

a. Predictors: (Constant), fleksibilitas

ANOVA^c

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	885.711	1	885.711	7.018	.016 ^a
	Residual	2275.283	5	123.568		
	Total	3164.000	6			

a. Predictors: (Constant), fleksibilitas

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Coefficients^c

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.226	9.500		.445	.662
	Fleksibilitas	1.000	.377	.530	2.650	.016

a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan lompat jauh * Fleksibilitas	Between Groups	(Combined)	3157.000	5	177.600	21.928	.165
		Linearity	1315.809	1	1315.809	164.476	.050
		Deviation from Linearity	2254.784	6	132.576	5.411	.327
	Within Groups		23.500	1	24.500		
	Total		3165.000	5			

Lampiran 11. Analisis Korelasi Sederhana dan Parsial

Correlations

Correlations

		Kecepatan lari	Power Tungkai	Fleksibilitas	Kemampuan Lompat Jauh
Kecepatan Lari	Pearson Correlation	1.000	.625**	.625**	.530*
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.016
	N	72.000	72.000	72.000	72.000
Power Tungkai	Pearson Correlation	1.000	.732**	.732**	-.645**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.002
	N	72.000	72.000	72.000	72.000
Fleksibilitas	Pearson Correlation	1.000	.690**	.690**	.580*
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.002
	N	72.000	72.000	72.000	72.000
Kemampuan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.530*	.682**	.682**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.016	.002	.002	
	N	72.000	72.000	72.000	72.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

Partial Corr

Correlations

Control Variables			Kecepatan Lari	Kemampuan Lompat Jauh
Kecepatan Lari	Kecepatan Lari	Correlation	1.000	.625
		Significance (2-tailed)	.	.048
		df	0	5
	Kemampuan Lompat Jauh	Correlation	.625	1.000
		Significance (2-tailed)	.048	.
		df	5	0

Partial Corr

Correlations				
Control Variables			Power Tungkai	Kemampuan Lompat Jauh
Power Tungkai	Power Tungkai	Correlation	1.000	.732
		Significance (2-tailed)	.	.489
		df	0	5
	Kemampuan Lompat Jauh	Correlation	.732	1.000
		Significance (2-tailed)	.489	.
		df	5	0

Partial Corr

Correlations				
Control Variables			Fleksibilitas	Kemampuan Lompat Jauh
Fleksibilitas	Fleksibilitas	Correlation	1.000	.690
		Significance (2-tailed)	.	.420
		df	0	5
	Kemampuan Lompat Jauh	Correlation	.690	1.000
		Significance (2-tailed)	.420	.
		df	5	0

Lampiran 12. Penghitungan Regresi Berganda

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kecepatan, power tungkai, fleksibilitas ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.659 ^a	.434	.368	10.26693	1.343

a. Predictors: (Constant), kecepatan, power tungkai, fleksibilitas

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1375.033	5	687.516	6.82	.005 ^a
	Residual	1791.967	0	105.410		
	Total	3167.000	6			

a. Predictors: (Constant), kecepatan, power tungkai, fleksibilitas

b. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	64.982	29.145		2.196	.042					
Kecepatan	.385	.464	.187	.750	.464	.530	.179	.137	.560	1.784
Power tungkai	-5.930	2.7138	-.529	-2.148	.046	-.645	-.462	-.392	.560	1.784
fleksibilitas	.387	.466	.189	.752	.466	.532	.181	.139	.560	1.784

a. Dependent Variable:
kemampuan lompat jauh

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimens ion	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions			
				(Constant)	kecepatan	Power tungkai	Fleksibilitas
1	1	2.921	1.000	.00	.00	.00	.00
	2	.075	6.226	.00	.32	.06	.34
	3	.004	27.229	1.00	.68	.94	.70

a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	14.2004	43.5020	28.5000	8.50706	72
Residual	-15.71384	22.45323	.00000	9.71154	72
Std. Predicted Value	-1.681	1.763	.000	1.000	72
Std. Residual	-1.531	2.187	.000	.946	72

a. Dependent Variable: kemampuan lompat jauh

Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai r *Product Moment*

N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber : Sugiyono (2008: 373)

Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

A. Lokasi Penelitian



Lokasi Penelitian

B. Permohonan Ijin Penelitian



Pelaksanaan Permohonan Ijin Penelitian

C. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian



Apersepsi



Streching Statis dan Dinamis



Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter



Pelaksanaan Tes *Standing Broad/ Long Jump*



Pelaksanaan Tes *Standing Broad/ Long Jump*



Pelaksanaan Tes *Sit And Reach*



Pelaksanaan Tes *Sit And Reach*



Pelaksanaan Tes Lompat Jauh



Pelaksanaan Tes Lompat Jauh