

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN AWALAN 20 METER DAN 30 METER TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH DI SD NEGERI 16 LUBUK BEGALUNG KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

OLEH : NASRIFUL,

Penelitian ini berawal dari rendahnya hasil lompat jauh SD Negeri 16 Lubuk Begalung ini dapat dilihat pada proses belajar mengajar terhadap lompat jauh, juga dilihat dari hasil lompat jauh pada pekan olahraga antar pelajar di Lengayang. Melihat keadaan tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana Pengaruh Latihan Awalan 20 m dan 30 m terhadap hasil lompat jauh dan perbedaan awalan 20 m dan 30 m terhadap hasil hasil lompat jauh siswa SD Negeri 16 Lubuk Begalung.

Penelitian ini adalah tergolong pendekatan *kuantitatif* yaitu jenis *Eksperimen Semu (Quasi Experiment)* dengan menetapkan latihan awalan 20 m (X_1) dan 30 m (X_2) sebagai variabel bebas dan hasil lompatan jauh (y) sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 16 Lubuk Begalung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 24 orang. Dalam penentuan sampel adalah total sample yang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing 12 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes lompat jauh dengan awalan yang berbeda. Masing-masing dilakukan 15 kali pertemuan. Instrument dalam penelitian ini dipakai tes awal dan tes akhir yang diukur dengan alat ukur meter sehingga diperoleh hasil lompatan masing-masing sampel. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus uji "t".

Dari hasil analisa data menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti latihan awalan 20 m dan 30 m terhadap hasil lompat jauh atau H_0 diterima dan tidak terdapat perbedaan yang berarti latihan awalan 20 m dan 30 m terhadap hasil lompat jauh atau H_0 ditolak. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kedua bentuk latihan awalan ini sama-sama dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa SD Negeri 16 Lubuk Begalung Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata kunci : Awalan 20 m dan 30 m, lompat jauh