

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH SISWA SDN 15 PADANG SARAI
KEC. KOTO TANGAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh :

**ROZI FAHMA FAJASI
NIM: 94781**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan
Lompat Jauh Siswa SDN 15 Padang Sarai Kec. Koto
Tengah Padang

Nama : Rozi Fahma Fajasi

NIM : 94781

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Suwirman, M.Pd
NIP: 19611119 1986 02 1 001

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP: 19550309 198603 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP: 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan

Universitas Negeri Padang

**Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Negeri
15 Padang Sarai Kec. Koto Tangah Padang**

Nama : Rozi Fahma Fajasi

Nim : 94781

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1 _____
Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.kes	2 _____
Anggota	: Drs, Syahrastani, M.Kes	3 _____
Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4 _____
Anggota	: Drs.H. Ediswal, M.Pd	5 _____

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Padang

OLEH : Rozi Fahma Fajasi /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak ditemui kemampuan lompat jauh yang bagus yang bisa diraih oleh siswa SD Negeri 15 Padang Sarai pada setiap kegiatan olahraga, yang disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya kemampuan lompat jauh tersebut adalah kecepatan lari. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi atau sumbangan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh maka dilakukan penelitian..

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 15 Padang Sarai yang berjumlah sebanyak 99 orang yang terdiri dari 3 kelas yaitu Va, Vb, Vc. Sedangkan sampel diambil berdasarkan teknik purposive sampling, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini hanya diambil dari kelas Vb yang berjumlah 35 orang.

Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variable yaitu kecepatan lari (X) sebagai variable bebas, dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebagai variable terikat. Dapat dilihat dari hasil korelasi yang menunjukkan bahwa $r_{hitung} 0,58 > r_{tabel} 0,334$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variable tersebut. Dengan demikian kontribusi kecepatan lari dapat diamati dari hasil tersebut. Besarnya kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh tersebut adalah 33,64 %. Sedangkan 66,36 % lagi disebabkan oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis menyarankan untuk meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik, kemauan diri serta motivasi dalam latihan kecepatan lari jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan baik.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kehadiran ALLAH SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul :
“ Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SDN 15 Padang Sarai Kec. Koto Tangah Padang”.

Tujuan penulisan ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini untuk masa mendatang.

Dalam penulisan skripsi, penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. .Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing I dan II, yang telah mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran serta keseabaran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Bapak Drs. Syahrastani, M.Kes, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, dan Drs. H. Ediswal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dekan fakultas ilmu keolahragaan
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.kes.AIFO selaku ketua jurusan.
5. Bapak Ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan sehingga membuahkan hasil bagi penulis.
6. Mama, papa kakak dan adik-adikku tercinta yang senantiasa memberi dukungan .
7. Kepala sekolah dan majelis guru sreta siswa sekolah SDN 15 Padang sarai Kecamatn Koto Tangah kota Padang.
8. Seluruh teman-teman senasip dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberi dukungan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis penulis hnya bisa mendoakan semoga amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Agustus 2011

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	5
1. Kemampuan lompat jauh	5
2. Kecepatan lari	14
B. Kerangka Konseptual	16

C. Hipotesis Penelitian	16
-------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	18
C. Variabel Penelitian	18
D. Instrumen penelitian.....	18
E. Jenis dan Sumber Data	19
1. Jenis Data	19
2. Sumber Data	19
F. Teknik Pengumpulan Data	20
G. Cara-Cara Pengumpulan Data	21
1. Kecepatan Lari 40 Meter	21
2. Kemampuan Lompat Jauh	21
H. Teknik Analisis Data	22

BAB 1V HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data	
1. deskripsi kecepatan lari.....	23
2. deskripsi data lompat jauh.....	25
B. pengujian persyaratan analisis	
1. uji normalitas.....	27

2. uji homogenitas.....	28
3. pengujian hipotesis penelitian.....	28
4. besarnya kontribusi.....	30
C. Pembahasan hasil penelitian.....	30

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Daftar tabel

Tabel 1. Populasi penelitian.....	18
Tabel 2. Daftar alat-alat tes lari.....	19
Tabel 3. Daftar alat-alat tes lompat jauh.....	19
Tabel 4. Nama dan tugas pembantu.....	20
Tabel 5. Format isian data.....	21
Tabel 6. Distribusi frekwensi kecepatan lari.....	24
Tabel 7. Distribusi frekwensi skor lompat jauh.....	36
Tabel 8. Uji normalitas.....	27
Tabel 9. Tabel uji homogenitas.....	27
Tabel 10. Hasil uji korelasi antara kedua variable.....	28
Tabel 11. Rangkuman uji signifikansi koefesien korelasi.....	30

Daftar gambar

Gambar

1. Persyaratan kondisi dan teknik dalam lompat jauh	6
2. Arah gaya pada lepas tapak untuk lompat jauh	7
3. Sikap badan sewaktu lepas tapak	8
4. Lapangan lompat jauh.....	14
5. Kerangka pikiran	16
6. Histogram kecepatan lari.....	24
7. Histogram lompat jauh.....	26

Daftar Lampiran

Lampiran

1. Data nama sampel penelitian	36
2. Tabel analisis uji normalitas sebaran data kecepatan lari	37
3. Tabel analisis uji normalitas sebaran data lompat jauh	38
4. Tabel uji homogenitas kecepatan lari	39
5. Tabel uji homogenitas lompat jauh	40
6. Tabel analisis korelasi sederhana.....	41
7. Surat izin penelitian dari fakultas	43
8. Surat izin penelitian dari dinas UPTD koto tengah Padang	44
9. Surat izin penelitian dari SDN 15 Padang Sarai	45
10. Dokumentasi penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga lainnya. Berdasarkan sejarah, atletik itu dinamakan “ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)”, Krempel dan Haag (1987:7). Hal ini dapat dimengerti bahwa gerakan cabang atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar semua ini merupakan gerakan manusia sehari-hari.

Untuk lebih meningkatkan dan menumbuhkan prestasi dan juga kecintaan masyarakat pada cabang olahraga ini dibentuklah organisasi yang berkompeten membina dan mengembangkan cabang olahraga ke pelosok-pelosok tanah air dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), sedangkan untuk organisasi tingkat internasional diberi nama International Association of Athletics Federations (IAAF), PASI (1979:11).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik disamping nomor lainnya sebagai olahraga berprestasi, baik tingkat lokal, nasional maupun internasional. Kejuaraan nomor lompat ini ada yang diperlombakan sebagai nomor yang tersendiri dan ada pula dalam bentuk gabungan (regu), yakni dalam panca lomba dan dasa lomba. Dalam artian nomor lompat jauh memiliki lebih dari satu prestasi yang diperlombakan dalam setiap event atletik. Dengan demikian nomor lompat jauh sangat mendominasi peranannya dalam event-event atletik.

Berbicara mengenai kemampuan dalam bidang olahraga , SDN 15 padang sarai pada dasarnya selain untuk menciptakan siswa berketerampilan juga ingin melahirkan siswa yang memiliki keahlian dalam program studi yang ditekuninya. Disamping itu, SDN 15 padang sarai juga ingin menciptakan siswa berprestasi dibidang olahraga yang diminatinya, misalnya lari 100 meter, lompat jauh, bola kaki, takraw, tenis meja dan lain-lain. Sesuai dengan konsep klasik ekonomi bahwa pendidikan jasmani seperti halnya pendidikan pada umumnya merupakan suatu investasi untuk menghadapi masa depan yang lebih baik. Hal ini terlihat bahwa adanya atlet yang berprestasi mampu meningkatkan sumber ekonominya untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari

Dalam rangka meningkatkan kemampuan olahraga siswa, usaha yang telah dilakukan oleh pihak sekolah adalah meningkatkan mutu guru, perbaikan kurikulum, melengkapi sarana dan prasarana, mengadakan pelatihan dan sebagainya. Setelah dilakukan pengamatan khusus dilapangan atau pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, terlihat bahwa hal tersebut telah dilakukan sebisa mungkin oleh pihak sekolah SDN 15 Padang Sarai, tetapi belum di temui prestasi yang bagus yang bisa diraih oleh pelajar SDN 15 padang sarai dalam bidang atletik khususnya lompat jauh. Misalnya dalam kegiatan OOSN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), tidak dijumpai salah satu dari mereka yang memperoleh prestasi yang baik dibidang atletik khususnya lompat jauh.

Disini peneliti mengambil suatu kemungkinan bahwa yang menyebabkan pencapaian hasil prestasi yang kurang maksimal tersebut dipengaruhi oleh lari kurang cepat, terlalu cepat mengambil awalan, frekuensi langkah, daya tahan otot tungkai, kelentukan tubuh, koordinasi dan lain-lain.

Berdasarkan hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang mempengaruhi prestasi lompat jauh seorang atlet selain kecepatan larinya sendiri. Berdasarkan fenomena ini, penulis tertarik untuk mengungkap tentang “Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siswi SDN 15 Padang Sarai”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Jarak awalan
3. Kecepatan lari
4. Kelentukan tubuh
5. Frekuensi langkah
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan banyak faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh. Dan penelitian hanya dibatasi dari variabel kecepatan lari.

Dalam berbagai keterbatasan yang ada, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada “Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SDN 15 Padang Sarai kec. Koto Tengah Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Berapa besarkah Kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN 15 Padang Sarai?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tentang Kontribusi Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SDN 15 Padang Sarai.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap :

1. Untuk memenuhi gelar sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Dunia pendidikan dan olahraga pada umumnya, dan pendidikan jasmani khususnya di sekolah dalam menciptakan atlet yang berprestasi
3. Berbagai pihak yang terkait, seperti Guru Pengawas / olahraga, pelatih, pembina yang berkecimpung dalam nomor lompat jauh dalam rangka mengembangkan dan meningkatkan prestasi lompat jauh
4. Bagi atlet pelompat jauh sendiri, sebagai bahan masukan hal- hal apa saja yang perlu ditingkatkan kemampuannya dalam meningkakan prestasi lompat jauh.
5. Sebagai bahan pedoman dan perbandingan bagi Jurusan dan FIK UNP yang mendalami pelatihan

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kemampuan lompat jauh

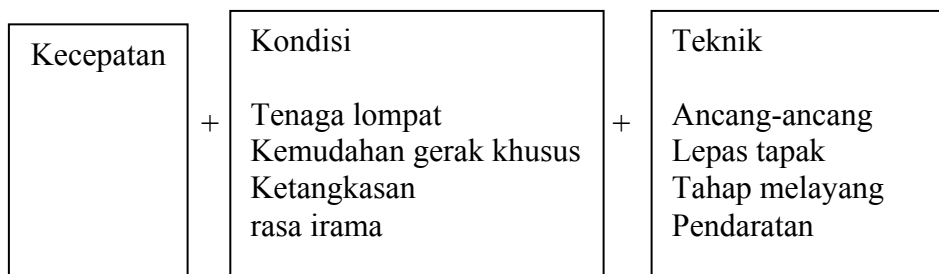
Kemampuan lompat jauh merupakan jauhnya lompatan seseorang yang dicapai. Untuk dapat menghasilkan lompatan yang maksimal, para pelompat harus betul-betul menguasai teknik dasar melompat yang efektif dan efisien, memiliki kemampuan motorik yang cocok, dan mengetahui faktor yang mempengaruhi jauhnya lompatan. Teknik-teknik lompat jauh adalah yang berkaitan dengan penyelesaian akhir, fase- fase lompatan mulai dari gerakan awal, menolak, melayang dan sampai pada gerakan mendarat.

Teknik ini dapat diselesaikan dengan baik apabila ditunjang dengan kemampuan motorik yang cocok seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan pengetahuan tentang faktor- faktor yang menentukan adalah yang berkaitan dengan kekuatan dalam take off, sudut lompatan, waktu melayang serta pengaruh aerodinamik, Ecker 1885 dalam Dedi AB. (2001:13)

Jauh jarak lompatan pada lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu lari awal dengan daya vertikal yang dihasilkan dengan kekuatan kaki tolak resultance dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi, PASI (1979:27).

Dengan kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan pencapaian jarak lompatan. Berkaitan dengan teknik dan kondisi yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh. Menurut Krempel Haag (1987:59) adalah, seorang pelompat jauh harus mampu berlari secepat pelari sprint, mempunyai daya lompatan

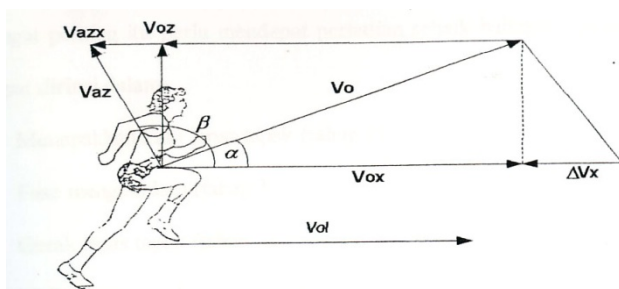
seperti pelompat tinggi, dan irama gerak seperti pelari gawang. Sehubungan dengan ini banyak persyaratan yang harus dipenuhi oleh pelompat jauh. Menurut Krempel dan Haag (1987:60) dapat dilihat pada gambar berikut:



Suber: Krempel dan Haag (1987)

Gambar 1. Persyaratan Kondisi dan Teknik dalam Lompat Jauh

Lompat jauh dapat dibagi kedalam ancang- ancang (awalan), lepas tapak, melayang dan mendarat. Pada semua teknik lompat jauh, ancang- ancangnya merupakan tali percepatan dari *start* berlari. Pada pelompat yang baik dari kelas senior, ancang- ancang itu sejauh 30-45 meter. Pelompat yang memiliki daya tahan yang lemah lebih mudah mengambil ancang- ancang lebih pendek frekuensi serta panjang langkah ancang- ancang mungkin meningkat sampai persiapan lepas tapak. Selama 3 sampai 5 langkah terakhir pelompat mempersiapkan diri untuk mengalihkan ancang- ancang (kecepatan horizontal) pada lepas tapak (kecepatan vertical). Oleh karena itu, penting kiranya bahwa kecepatan tidak berkurang. Satu langkah sebelum yang terakhir, kira-kira 10-15 cm lebih panjang dari langkah sebelumnya dan terakhir. Karena itu titik berat badan agak terlalu kebawah, dan sodokan tenaga vertikal diperbesar (lihat gambar 2.2)



Sumber: Krempel dan Haag (1987)

Gambar 2. Arah Gaya pada Lepas Tapak Untuk Lompat Jauh

Keterangan: V_{0x} = Komponen horizontal V_0

V_{0z} = Komponen vertical V_0

V_{azx} = Komponen horizontal V_{az}

Berikut menurut Krempel dan Haag (1987:197) menjelaskan, kecepatan awal ialah kecepatan horizontal titik berat badan pada saat kaki melompat menyentuh papan pada waktu lepas tapak digunakan gaya vertikal sebesar mungkin, yang menentukan sudut lepas tapak adalah titik berat badan. Koordinasi optimal kecepatan awal dengan tenaga lepas tapak (gaya mengerem karena menapak dengan keras, gaya kencang dan ayun) menghasilkan kecepatan tinggi landas (V_0) titik berat badan. Selanjutnya masih ada juga tenaga lepas tapak horizontal V_x yang mempengaruhi lompatan, dan mengembalikan kecepatan awal V_{0l} dan V_{0x} . Kecepatan lepas tapak V_{az} diarahkan miring kebelakang (sudut β) sebagai resultante daya horizontal dan vertikal.

Menurut Krempel dan Haag (1987:198), pada pelompat yang baik, lepas tapak memerlukan waktu 0,12 sampai 0,13 detik. Tahap teknis yang sangat penting itu perlu mendapat perhatian sebaik-baiknya. Lepas tapak dapat dirinci dalam:

- a. Menapakkan kaki lepas tapak (tahap 1)
- b. Fase pengalihan (tahap 2)
- c. Gerak lepas tapak (tahap 3)

Lebih lengkap terlihat pada gambar 2.3 berikut ini:



Sumber: Krempel dan Haag (1987)

Gambar 3 Sikap Badan Sewaktu Lepas Tapak

Menurut Kusyanto (1994:125) unsur- unsur pokok lompat jauh terdiri dari: awalan, tolakan, gerakan melayang, dan mendarat. Sejak mulai dari start lari awalan semangkin dipercepat dan pada langkah akhir ada sedikit penurunan titik pusat gravitasi dalam persiapan untuk menolak, ketepatan mengatur jarak awalan adalah penting memperkirakan kapan saat menolak dilakukan dengan tepat.

Selanjutnya berkaitan dengan pelaksanaan lompat jauh Kusyanto (1994:95) menambahkan beberapa ketentuan yang harus diperhatikan dalam lompat jauh, yaitu sebagai berikut:

A. Lari atau awalan ancang- ancang

Menurut Krempel dan hag (1987:197) dua pertiga prestasi lompat jauh bergantung kepada ancang- ancang dan hanya sepertiga pada tenaga lompat. Oleh karena itu seorang pelompat yang ingin memperoleh hasil lompatan yang baik dituntut suatu lari

awalan yang cepat dan langkah-langkah tetap, agar dapat bertumpu pada balok tumpuan dengan tepat. Kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan (ancang-ancang), sangat mempengaruhi hasil lompatan. Ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik- baiknya. Untuk dapat melakukan lari awalan yang baik, menurut Adisasmita dalam Dedi AB. (2008:13) mengemukakan beberapa kriteria yang harus diperhatikan sebagai berikut:

1. Jarak lari awalan tergantung pada tiap-tiap pelompat
2. Jarak awalan harus cukup jauh untuk mencapai kecepatan maksimum dan untuk mendapatkan momentum yang besar
3. Kecepatan lari awalan dari irama langkah harus rata
4. Pada langkah terakhir, pikiran dipusatkan untuk melompat keatas setinggi- tingginya
5. Langkah- langkah terakhir agak diperkecil agar menolak keatas setinggi- tingginya
6. Sikap lari, sama seperti pada lari jarak pendek.

Dari uraian diatas terlihat bahwa lari awalan atau anchang-ancang sifatnya sangat individual. Dalam artian tidak satupun jarak awalan dapat ditentukan secara pasti untuk ditetapkan menjadi patokan semua pelompat

B. Tolakan (take off)

Menurut syafrudin dalam Dedi AB (2008:14), tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal kegerakan vertical yang dilakukan secara cepat, yaitu perpindahan tenaga percepatan dari lari awalan atau anchang-ancang kepada tenaga gerakan sentakan keatas (*vertical*) dan lurus kedepan. Perubahan ini terjadi pada saat pelompat penampakan kaki tolaknya pada papan lompatan yang disusul oleh kaki ayunan serta gerakan kedua lengan yang berlawanan dengan gerakan kakinya yang kuat.

Dalam tahap ini sangat penting bahwa badan bagian atas dijaga tegak dan pandangan tetap mengarah kedepan. Dalam hal ini banyak kesalahan yang dibuat pelompat, dan tidak hanya oleh pemula saja. Pada waktu menolak (*take off*) terjadi putaran ketiga poros tubuh, yaitu poros *horizontal* (poros dalam), poros *vertical* (poros panjang) dan poros lintang (poros lebar). Putaran sekitar poros lebar merupakan hal yang paling penting dalam menolak. Akan sangat ideal titik berat badan “terkena dipusat pelompat”, hingga sama sekali tidak terjadi putaran, Krempel dan haa (1987:199). Namun demikian, sangat tergantung pada gaya lompat yang dipergunakan oleh masing-masing pelompat. Sebab apabila sipelompat telah melayang di udara lintasan berat badan tidak akan mempengaruhi lagi. Dalam tahap melayang pelompat hanya menjaga keseimbangan dan penyiapan pendataran yang sempurna. Krempel. (1987) menyatakan teknik menolak dirinci dalam tiga fase gerakan, yakni penapakan kaki tolakan, fase pengalihan, gerakan lepas tapak, ketiga fase ini akan berlangsung sangat cepat.

Untuk mendapatkan tenaga tolakan yang optimal si pelompat mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir atau pada saat menapakan kaki pada papan tolakan, sehingga seluruh tubuh terangkat melayang di udara. Semakin cepat gerakan lari awalan sampai menapakan kaki tolakan dan menolak, akan semakin terpadu tenaga yang dihasilkan dari lintasan percepatan dengan kekuatan menolak. Disini akan terjadi tenaga menolak yang dimunculkan dari gerakan yang berlawanan, yaitu tenaga sentakan disaat pelompat mengangkat kedua bahu dengan kedua lengan yang tiba-tiba direm, sehingga terjadi pengalihan tenaga ayunan yang besar.

Bila diamati secara keseluruhan pola gerak lompat jauh merupakan pengabungan gerak lurus dengan gerak lengkung (*kurviliner*) atau ancang- ancang (*horizontal*) sampai

menapakan kaki tolakan pada papan lompat. Setelah kaki tolakan lepas (lepas tapak) dari papan lompat maka terjadilah pengereman dan sipelompat menolak dengan gerakan vertical dan melayang diudara sampai pendaratan (kurviliner). Untuk mendapatkan tenaga gerakan menolak (*take off*) yang maksimal sangat ditentukan oleh kekuatan yang dibangun dan percepatan lari awalan pada lintasan percepatan. Panjang jalur percepatan merupakan suatu kriteria yang sangat menentukan.

Namun demikian apabila lintasan percepatan tidak dapat diselesaikan secara baik atau disaat penempatan kaki tolakan yang tidak tepat, maka akan menghasilkan lompatan yang kurang baik. Karena penempatan kaki pada papan tolak merupakan salah satu prasyarat penilaian dalam lompat jauh walaupun bagaimana panjangnya lintasan percepatan yang diberikan pada menolak (*take off*), namun sipelompat dianggap gagal jika terjadi kesalahan dalam menempatkan kaki tolakan pada papan tolakan. Disisi lain pelompat juga akan menemui kegagalan dalam mencapai hasil lompatan yang maksimal. Bila tidak dapat memberikan percepatan akhir pada saat menapakan kaki pada papan tolakan. Hal ini mungkin saja disebabkan pelompatan belum memiliki kelancaran gerakan yang baik, sehingga antara gerakan awalan dan menolak sering tersendat-sendat atau tertunda pada saat melakukan tolakan pada papan tolakan.

C. Sikap melayang (the flight)

Melayang adalah salah satu bentuk gerakan dalam fase utama setelah kaki tolakan lepas dari papan lompat. Schmolinsky dalam Dedi Amrullah B (2008:16) mengatakan bahwa melayang lepas kontak dengan tanah dan bergerak melayang diudara dengan memelihara keseimbangan dan persipan untuk pendaratan yang baik. Sikap melayang diudara sangat erat kaitannya dengan lari awalan dan tolakan (*take off*). Syafruddin

(1992:92) mengatakan semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian, maka sipelompat akan dapat melompat lebih jauh atau lebih tinggi.

Selama pelompat melayang diudara atau lepas kontak dari bumi, sipelompat tidak dapat merubah lintasan berat badan kecuali bila ada gaya-gaya lain dari luar yang mempengaruhinya Syafruddin (1992:92) dalam melayang suatu benda (cakram) keudara maka cakram itu akan melayang sesuai dengan garis edar tertentu. Tenaga yang dimanfaatkan pada waktu layangan sampai jatuh kebumi adalah sisa kekuatan dari tolakan sebelumnya. Tinggi dan jauhnya layangan biomekanik akan ditentukan ketinggian, kecepatan, dan sudut tolakan serta faktor aerodinamik (perlawanan udara). Ecker dalam Dedi AB. (2008:17) apabila si pelompat pada waktu menolak dengan gerakan vertical yang lebih tinggi akan dapat menghasilkan tenaga dorongan lebih jauh dan begitu pula sebaliknya. Semakin tinggi titik awal gerakan melayang, maka kurva lintasan pelompat akan semakin jauh. Namun demikian jauh layangan, berat badan pelompat juga dipengaruhi gravitasi atau gaya tarik bumi dan pengaruh udara. Untuk itu seorang pelompat harus memperhitungkan unsur-unsur yang berpengaruh pada saat tahap melayang. Jadi akan semakin jelas bahwa kecepatan awalan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan

Mengingat berbagai faktor yang akan dapat mempengaruhi titik berat badan si pelompat pada tahap layangan ini maka dilakukan perbaikan cara- cara melompat serta mendarat. Krempel dan haag (1987:200) mengemukakan tiga bentuk gaya lompatan, yaitu lompat langkah ,gaya gantung dan lompat jalan (Hitch - kick). Ketiga bentuk gaya

lompatan tersebut idealnya sangat tergantung pada kemampuan sipelompat secara individual. Dalam artian gaya lompatan yang akan digunakan sangat erat kaitannya dengan kemampuan motorik seseorang.

D. Pendaratan (landing)

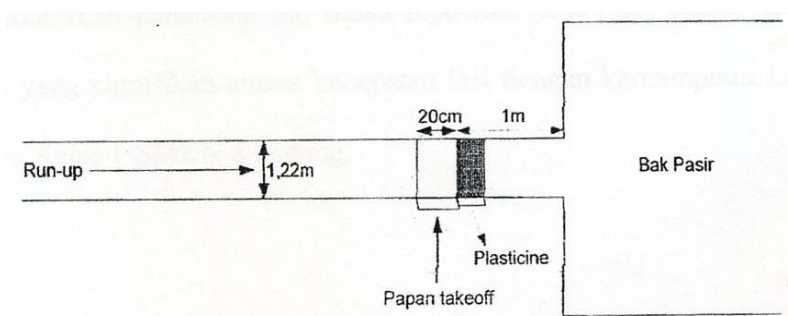
Pendaratan adalah termasuk dalam bagian dari lompat jauh sebagai fase utama. Sikap mendarat pada lompat jauh, baik pada gaya floatstyle, hang style dan hitch – kick adalah sama. Menurut Krempel (1987:202) mendarat dengan sikap badan hampir duduk lebih efisien dari pada kaki hampir kencang. Pada sikap badan hampir duduk pada waktu mulai menyentuh tanah, pelompat memegang pada lututnya dan mengerakan pinggangnya kedepan. Mendarat dengan kedua tumit lebih dulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan atau ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang. Kepala ditundukan dan kedua tangan kedepan.

Untuk mendapatkan pendaratan yang sempurna, para pelompat sebelum mendarat atau dalam tahap melayang ia harus menjaga keseimbangan badan dan mempersiapkan pendaratan. Dengan demikian kesempurnaan pendaratan juga ditentukan oleh keseimbangan tubuh disaat melayang. Pendaratan yang baik adalah membawa badan kesamping membantu untuk mencegah jatuh kebelakang. Sebab dalam pengukuran hasil lompatan jauh diambil dari ujung balok tumpuan sampai kepada bekas pendaratan yang terdekat dengan pinggir luar ujung balok tumpuan.

Berbagai teknik mungkin digunakan seperti hick kick langkah pertama berakhir dengan kaki bebas pada posisi didepan dan kaki penolak baru saja lepas dari tanah. Langkah kedua berakhir dengan posisi dibalik dan kemudian untuk yang setengah

langkah terakhir, kaki bebas bergabung dengan kaki penolak untuk bersama-sama mendarat.

Lompat jauh dilakukan pada lapangan terbuka atau pada bak lompatan yang berisi pasir berukuran lebar 2,7 meter sampai 3,00 meter. Dan satu balok tumpuan berbentuk segi empat berukuran panjang 1,22 meter dan lebar 1 meter. Jarak balok tumpuan dengan pinggir ujung balok lompatan minimal 10 meter.



Sumber: Pedoman Latihan Dasar Atletik (PASI, 1979)

Gambar. 4 Lapangan Lompat Jauh

2. Kecepatan Lari

Pengertian dari kecepatan lari secara sederhana dapat diartikan kecepatan lari yang dicapai oleh seseorang dalam waktu tertentu. Jadi kecepatan lari sebenarnya tidak lepas dari pengertian kecepatan. Menurut Kusyanto (1994:83), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Kecepatan merupakan kemampuan fisik yang esensial dan merupakan faktor penentu pada sebagian besar cabang olahraga seperti nomor lari, lompat jauh, tinju, anggar dan beberapa cabang olahraga permainan

Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau berlainan, secepat mungkin. Dalam hal

ini faktor penentu kecepatan bergerak antara lain: frekuensi rangsang yang tergantung pada kemauan, kebulatan tekad, serta mobilisasi saraf. Kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatisasi gerak, dan kondisi kualitas- kualitas otot tertentu, misalnya kekuatan otot serta tenaga ledak otot. Jadi, kecepatan bukan saja mengerjakan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada pengerakan anggota- anggota tubuh dalam waktu yang sangat singkat

Kecepatan juga tergantung kepada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, daya ledak otot, fleksibilitas dan waktu reaksi. Jadi kalau berlatih untuk mengembangkan kecepatan, atlet harus dilatih kekuatan, daya ledak otot, fleksibilitas, serta kecepatan reaksinya dan tidak hanya semata- mata melatih kecepatan saja.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menghantar atau bergerak dengan sangat cepat. Berdasarkan tinjauan mekanika kecepatan dinyatakan melalui perbandingan antara ruang dan waktu, yang bergabung dalam tiga elemen, yaitu reaksi, frekuensi gerak waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu . khusus dalam berlari kecepatan, hasil akhirnya tergantung pada reaksi atlet pada waktu *start*, kecepatan menghantar seluruh tubuh pada perlombaan, dan frekuensi langkah. Menurut Bompa dalam Wilis, (2003:86) Waktu reaksi(*reaksion time*) adalah waktu antara stimulus dengan gerakan pertama yang dilakukan oleh siatlet.

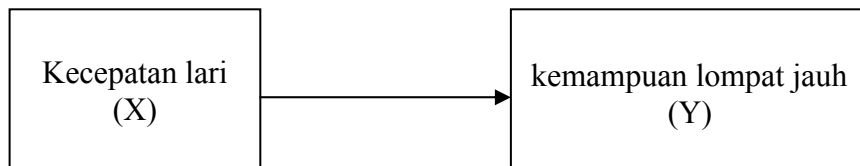
Menurut Zatsyorski dalam Wilis, 2003, kecepatan maksimum dicapai setelah 30 meter dan dapat dipelihara secara mantap sampai 60 meter. Sehubungan dengan ini Haag dan Dassel dalam Willis, (2003:145) mengemukakan bahwa jarak tempuh 50 yard (45, 72 meter) dapat digunakan untuk menilai kecepatan seseorang.

Dalam rangka meningkatkan kecepatan, Kusyanto (1994:81) mengemukakan bahwa kecepatan lari dapat dikembangkan melalui beberapa metode latihan, diantaranya: berlari secara interval (Interval Training), lari akselerasi, lari naik bukit, dan lari menuruni bukit. Pada latihan lari secara interval, jarak yang ditentukan harus sedemikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari.

B. Kerangka Konseptual

Dalam peningkatan prestasi dapat dilihat dari pencapaian jauhnya lompatan oleh masing-masing individu/ siswa/ atlet saat melakukan lompat jauh. Diharapkan melompat sejauh mungkin sebab adanya faktor kondisi yang menunjang jauhnya lompatan. Diantaranya, faktor ukuran otot, faktor jenis kelamin, dan faktor usia

Dari kajian teori diatas telah dijelaskan bahwa kecepatan lari merupakan kemampuan fisik esensial dan merupakan faktor penentu terhadap hasil akhir lompat jauh. Dengan adanya kecepatan lari, maka hasil dari lompat jauh tersebut akan lebih baik. Sesuai dengan tujuan penelitian, untuk memperjelas garis kerja penelitian ini, maka dibuat kerangka berpikir yang dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini:



Gambar .5 Kerangka Pikiran

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penelitian ini, maka hipotesis penelitian adalah terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan Lompat Jauh siswa SDN 15 Padang Sarai.

dari hasil perolehan nilai korelasi r , dimana $r_{hitung} 0,58 > r_{tabel} 0.334$. Artinya semakin baik kecepatan larinya maka semakin baik pula hasil lompatannya.

Dengan adanya penelitian ini, maka untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas Vb SDN 15 Padang Sarai Kec. Koto Tangah Padang, juga sangat perlu untuk meningkatkan kecepatan larinya. Namun semua hal ini dapat dicapai apabila sarana dan prasarana yang cukup memadai disamping hal-hal yang lain, yang juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh seperti kondisi fisik siswa itu sendiri dan yang lainnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat berapa kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas Vb SDN 15 Padang Sarai Kec. Koto Tangah Padang dapat diperoleh kesimpulan diantaranya adalah :

1. Skor tertinggi kecepatan lari pada siswa laki-laki 6,67 detik dan skor terendah adalah 9,12 detik. Skor rata-rata 7,79 detik dan simpangan bakunya adalah 0,5803.
2. Skor tertinggi untuk kemampuan lompat jauh adalah 3,50 meter dan skor terendah adalah 1,50 meter. Skor rata-rata 2,36 meter dan simpangan bakunya adalah 0,4654 pada 53 orang siswa siswi Vb SDN 15 padang sarai.
3. Adanya kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa siswi SDN 15 Padang Sarai sebesar 33,64 %.
4. Besar koefisien korelasi antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh seluruh siswa yang dijadikan sampel adalah $r = 0,58$. Artinya adanya hubungan yang kuat antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh siswa, atau semakin baik kecepatan lari maka semakin baik pula kemampuan lompat jauhnya.
5. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, maka perlu pula diiringi dengan peningkatan kecepatan lari.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan diantaranya:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan lari mempunyai pengaruh besar terhadap lompat jauh siswa SDN 15 Padang Sarai Kec, Koto

Tengah Padang, maka disarankan dalam melaksanakan lompat jauh faktor kecepatan lari seorang atlet harus menjadi perhatian yang lebih baik.

2. Perlu bagi siswa dan atlet lompat jauh untuk meningkatkan motivasi kemauan dirinya, dan latihan kecepatan lari jika ingin meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Perlu pengadaan tambahan sarana dan prasarana yang menunjang dalam kegiatan lompat jauh dan lari di SDN 15 Padang Sarai Kec. Koto Tengah Padang
4. Peneliti mengharapkan agar penelitian ini tidak sampai disini saja, tapi melanjutkan penelitian ini dengan melihat hubungan dan faktor selain kecepatan lari dengan objek dan aspek yang sama.

DAFTAR PUSTAKA