



Perbedaan Awalan Jarak 10 Meter dan 20 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP IT Alfityah Pekanbaru

Hikmatul Hasanah¹, Agus Sulastio², Syahriadi³

hikmatul.hasanah4277@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²

Syahriadi@lecturer.unri.ac.id³

Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan¹²³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil terhadap lompat jauh pada awalan 10 dan 20 meter siswa SMP IT Al-Fityah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dalam hal ini peneliti mengkhususkan sampel putra kelas VIII dan IX dengan jumlah 93 orang. Hasil penelitian terhadap lompat jauh 10 meter berada dalam kategori kecepatan yang rendah. Sedangkan hasil penelitian terhadap kecepatan lari 20 meter berada dalam kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari siswa pada jarak 10 dan 20 meter tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, H₀ (hipotesis nol) diterima dan H_a (hipotesis alternatif) ditolak.

Kata kunci: Atletik, Lompat Jauh, Kecepatan

Abstract: This study aims to determine the results of the long jump at the start of 10 and 20 meters for students at SMP IT Al-Fityah Pekanbaru. This research uses a quantitative approach method with a comparative research type. The sample was determined using a purposive sampling technique, in this case the researcher chose a sample of boys from class VIII and IX with a total of 93 people. The results of research on the 10 meter long jump are in the low speed category. Meanwhile, the results of research on 20 meter running speed are in the poor category. The results showed that students' running speed abilities at distances of 10 and 20 meters did not show a significant difference. Therefore, H₀ (null hypothesis) is accepted and H_a (alternative hypothesis) is rejected.

Keyword: *athletics, long jump, speed*

PENDAHULUAN

Olahraga terbagi menjadi beberapa cabang, yaitu permainan bola besar, bola kecil, dan atletik. Pada cabang olahraga atletik, terdapat pembagian nomor perlombaan yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor atletik yang menjadi pembahasan di sekolah adalah lompat jauh. Lompat jauh sendiri merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan di Sekolah Dasar hingga bangku perkuliahan, lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya.

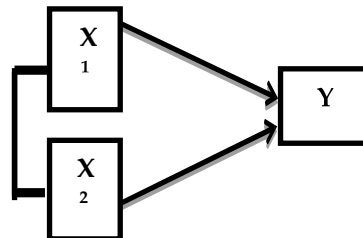
(Herawan & Henjilito, 2022) menjelaskan lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Wiarto dalam Danial, dkk (2020:30) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan *vertical* dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Menurut Sidik, (2013 : 65) “ lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang terdiri dari fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat”. Berdasarkan pengamatan yang penulis jumpai di lapangan terlihat bahwa hasil dari lompat jauh siswa masih belum maksimal, hal tersebut terlihat dari hasil lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang belum mencapai target yang diberikan oleh guru di sekolah, dimana target tersebut adalah 3,5 meter. Permasalahan ini diduga karena rendahnya elemen kondisi fisik siswa seperti: ketepatan, kelenturan, dan kecepatan lari. Hal ini terlihat ketika siswa melakukan lompat jauh kurang maksimal, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP IT AL FITYAH kota Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan kecepatan lari awalan 10 meter dan 20 meter terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII dan IX, SMP IT Al Fityah Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi ganda. Korelasi ganda adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk

membandingkan hasil pengukuran tiga variabel atau lebih yang berbeda (Ley 25.632, 2022). Dalam penelitian ini mencari perbedaan kecepatan lari 10 m (variabel X1), kecepatan lari 20 meter (X2) terhadap variabel Y (lompat jauh). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada desain penelitian dibawah ini :



Gambar 1. Desain Penelitian (Ley 25.632, 2002)

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan IX sebanyak 93 orang. Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang akan di teliti Suharsimi (Haryanto & Fataha, 2021) Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul betul respresentatif atau dapat mewakili.

Kelas	Putra	Putri
VIII	26	16
IX	26	25
Total		93

Tabel 1. Populasi dan Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Lompat Jauh Jarak Lari 10 Meter

Pada pelaksanaan penelitian peneliti melakukan tes lompat jauh untuk jarak 10 meter dengan hasil sebagai berikut:

No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Sangat Baik	4 m keatas	0	0
2	Baik	3,5 m- 3,99m	0	0
3	Sedang	3 m- 3,49 m	12	46,15
4	Kurang	2.01m- 2,99m	14	53,85
5	Sangat Kurang	2m kebawah	0	0
	Jumlah		26	100

Tabel 2. Nilai Data Hasil Lompat Jauh Jarak Lari 10 Meter

Dari total 26 peserta, tidak ada satu pun yang mencapai kategori Sangat Baik atau Sangat Kurang. Sebagian besar peserta, yaitu sebanyak 18 orang (69,23%), masuk dalam kategori Kurang dengan jarak tempuh antara 2.01 meter hingga 2.99 meter. Sebanyak 7 peserta (26,92%) berada dalam kategori Sedang dengan jarak tempuh antara 3.00 meter hingga 3.49 meter. Hanya 1 peserta (3,85%) yang berhasil mencapai kategori Baik dengan jarak tempuh antara 3.50 meter hingga 3.99 meter. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan kecepatan lari dari para peserta masih di bawah standar yang diharapkan, dengan mayoritas peserta menunjukkan performa yang kurang memuaskan.

Hasil Lompat Jauh Jarak Lari 20 Meter

No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Sangat Baik	4 m keatas	0	0
2	Baik	3,5 m- 3,99m	0	0
3	Sedang	3 m- 3,49 m	12	46,15
4	Kurang	2.01m- 2,99m	14	53,85
5	Sangat Kurang	2m kebawah	0	0
Jumlah			26	100

Tabel 3. Nilai Data Lompat Jauh Jarak Lari 20 Meter

Berdasarkan hasil penelitian terhadap kecepatan lari 20 meter yang ditampilkan dalam Tabel 5 Nilai Data Lari 20 meter, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta memiliki performa kecepatan yang berada dalam kategori Kurang. Dari total 26 peserta, sebanyak 14 orang (53,85%) masuk dalam kategori ini dengan jarak tempuh antara 2.01 meter hingga 2.99 meter. Sebanyak 12 peserta (46,15%) berada dalam kategori Sedang, dengan jarak tempuh antara 3.00 meter hingga 3.49 meter. Tidak ada peserta yang mencapai kategori Sangat Baik atau Baik, serta tidak ada yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan kecepatan lari dari para peserta berada di tingkat yang sedang hingga kurang, tanpa ada yang menunjukkan performa yang sangat baik atau sangat buruk.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII dan IX. Dalam pengumpulan data, dilakukan

serangkaian tes dan pengukuran yang melibatkan 52 siswa sebagai sampel. Data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan menggambarkan performa kecepatan lari siswa dalam jarak 10 meter dan 20 meter, serta hasil lompat jauh yang dicapai.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecepatan lari 10 meter, mayoritas peserta berada dalam kategori kecepatan yang rendah. Dari total 26 peserta, tidak ada yang mencapai kategori "Sangat Baik" atau "Sangat Kurang". Sebagian besar peserta, yaitu 18 orang (69,23%), masuk dalam kategori "Kurang" dengan jarak tempuh antara 2,01 meter hingga 2,99 meter. Sebanyak 7 peserta (26,92%) berada dalam kategori "Sedang", dengan jarak tempuh antara 3,00 meter hingga 3,49 meter. Hanya 1 peserta (3,85%) yang berhasil mencapai kategori "Baik" dengan jarak tempuh antara 3,50 meter hingga 3,99 meter. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari siswa dalam jarak 10 meter masih di bawah standar yang diharapkan, dengan mayoritas peserta menunjukkan performa yang kurang memuaskan, mengingat kecepatan sangat penting saat berlari. Penelitian serupa juga dilakukan untuk kecepatan lari 20 meter.

Berdasarkan penjelasan di atas yang menunjukkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta memiliki performa kecepatan yang termasuk dalam kategori "Kurang". Dari total 26 peserta, sebanyak 14 orang (53,85%) tergolong dalam kategori ini dengan jarak tempuh antara 2,01 meter hingga 2,99 meter. Sementara itu, 12 peserta (46,15%) berada dalam kategori "Sedang", dengan jarak tempuh antara 3,00 meter hingga 3,49 meter. Tidak ada peserta yang mencapai kategori "Sangat Baik" atau "Baik", dan tidak ada pula yang termasuk dalam kategori "Sangat Kurang". Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari siswa dalam jarak 20 meter berada pada tingkat sedang hingga kurang, tanpa ada yang menunjukkan performa sangat baik atau sangat buruk.

Pengujian prasyarat analisis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji asumsi awal yang menjadi dasar penggunaan teknik analisis variansi. Pengujian ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan memenuhi kriteria homogenitas, yang merupakan syarat penting dalam analisis statistik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang dipilih karena data yang dianalisis berasal dari sampel kurang dari 100 orang. Kriteria pengujian normalitas berdasarkan uji Shapiro-Wilk adalah sebagai berikut: jika tingkat signifikansi (p) lebih besar dari alpha (0,05), maka data dinyatakan berdistribusi normal; sebaliknya, jika

tingkat signifikansi (p) kurang dari α , maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel penelitian, yaitu kecepatan lari 10 meter (X_1) dan kecepatan lari 20 meter (X_2) terhadap hasil lompat jauh (Y) siswa kelas VIII dan IX di SMP IT AL FITYAH Pekanbaru, diperoleh bahwa data berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Sig (2-tailed) yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi normalitas dan analisis statistik dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Setelah memenuhi uji prasyarat, dilakukan uji t-test untuk menguji hipotesis penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Hipotesis Alternatif (H_a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kecepatan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII dan IX di SMP IT AL FITYAH Pekanbaru. Hipotesis Nol (H_0) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kecepatan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII dan IX di SMP IT AL FITYAH Pekanbaru.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji t-test adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05, maka tidak ada perbedaan hasil dan Hipotesis Nol diterima; sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terdapat perbedaan hasil dan Hipotesis Alternatif diterima. Hasil uji t-test dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah -1,366, yang lebih kecil dari t tabel sebesar 1,708. Oleh karena itu, Hipotesis Nol diterima, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kecepatan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII dan IX di SMP IT AL FITYAH Pekanbaru.

Meskipun hasil uji t-test menunjukkan bahwa Hipotesis Nol diterima, terdapat beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil ini. Salah satu faktor penting adalah nilai t hitung yang negatif, yaitu -1,366, yang disebabkan oleh rata-rata hasil lari 10 meter yang lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata hasil lari 20 meter. Dalam konteks ini, nilai t hitung negatif dapat diinterpretasikan secara positif, sehingga nilai t hitung menjadi 1,366. Meskipun demikian, hasil ini tetap menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kedua variabel yang diteliti.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai pengaruh kecepatan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMP IT

AL FITYAH Pekanbaru. Meskipun hasil uji t-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan, hasil ini tetap memiliki implikasi penting dalam konteks pendidikan kepelatihan olahraga di sekolah. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan lari dan lompat jauh siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan evaluasi untuk menilai efektivitas program pembelajaran yang telah diterapkan di sekolah.

Berdasarkan observasi peneliti, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap monoton dan tidak memiliki unsur permainan. Siswa lebih menyukai olahraga yang memiliki elemen permainan, seperti bola voli, sepak bola, atau kasti. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas guru dalam pembelajaran lompat jauh perlu terus ditingkatkan dengan cara menggali lebih banyak ilmu mengenai metode pengajaran yang akan disampaikan kepada siswa. Gerakan lompat jauh yang selama ini diajarkan masih terasa monoton, sehingga perlu dikembangkan dengan pendekatan yang lebih bermain, seperti dalam olahraga permainan. Hal ini bertujuan agar siswa merasa senang dan tidak cepat jenuh. Guru juga perlu melakukan inovasi dalam pengajaran lompat jauh yang sebelumnya kurang disukai siswa, agar mereka mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan dengan senang hati. Diharapkan, dengan cara ini, hasil belajar siswa dapat meningkat sesuai yang diharapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII dan IX SMP IT AL FITYAH Pekanbaru, dapat ditemukan bahwa hasil penelitian terhadap kecepatan lari 10 meter siswa berada pada tingkat rendah. Sementara hasil penelitian terhadap kecepatan lari 20 meter siswa berada pada tingkat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari siswa pada jarak 10 dan 20 meter tidak menunjukkan performa yang sangat baik atau sangat buruk. Hasil penelitian mengenai perbedaan kecepatan lari 10 meter dan 20 meter lompat jauh pada siswa kelas VIII dan IX SMP IT ALFITYAH Pekanbaru menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, H_0 (hipotesis nol) diterima dan H_a (hipotesis alternatif) ditolak.

DAFTAR ISI

Afrida, Rika. "Hubungan Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Atlet Putra Pasi Tulang Bawang Barat."

(2022).

- Abizar, A. M., & Fahrizqi, E. B. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 41–48. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2226>
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41704>
- Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>
- Hasanuddin, M. I. (2020). Kontribusi Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa MAN Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 44–54. <https://doi.org/10.33659/cip.v8i1.149>
- Hasbillah, M. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Murid Kelas V Sd Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Herawan, M. D., & Henjilito, R. (2022). Kontribusi Sprint dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 3 Rupa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1349–1358.
- Indrayana, B., & Dasar, S. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13445>
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Irwandi, A., Karim, A., & Cakrawijaya, M. H. (2022). Kontribusi Kemampuan Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 14 Makassar. *Sportify Journal*, 2(1), 17–24. <https://doi.org/10.36312/sfj.v2i1.13>

- JAFARUDDIN, S. (2020). Perbandingan Tingkat Kemampuan Lompat Tinggi Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kembang Tanjong Dengan Sma Negeri 1 Simpang Tiga. *Jurnal Real Riset*, 2(2), 59–68. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JRR/article/view/154%0Ahttps://journal.unigha.ac.id/index.php/JRR/article/download/154/210>
- Ley 25.632. (2002). 無No Title No Title No Title.
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2019). Latihan Lari Zig – Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 102–107. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8043>
- Pasir Pengaraian, U. (2022). *Sport Education and Health Journal* Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. 3(2), 147–157.
- Pendidikan, J. I., & Vol, P. (2023). 2028-Article Text-13803-1-10-20230327. 3(1), 9– 18.
- Widodo, A. (2016). GAYA JONGKOK (Studi Pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2015 Universitas Negeri Surabaya). 06(2), 2–7.
- Yuzar. Nadilla, D. (2020). Aktivitas Lompat Jauh. Sma Negeri 3 Medan