

ABSTRAK

Yoyok Sutris Prastyo. 2012. “Sumbangan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Latihan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas 2 MTs Ar-Rohman Lambangan Kulon Kecamatan Bulu”. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Drs. Sutardji, MS. Dr. Setya Rahayu, MS.

Kata Kunci : Sumbangan Kecepatan, Latihan Lompat Jauh

Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi kecepatan lari terhadap hasil latihan lompat jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *the One-Group pretest-posttest Design*, populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Ar-Rohman Lambangan kulon Kabupaten Rembang yang berjumlah 22 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana dalam penelitian ini sampel bertindak langsung sebagai pelaku pelaksana latihan. Variabel dalam penelitian ini ada dua macam variabel, yaitu : variabel bebas atribut adalah kecepatan lari yang diukur dengan tes lari 30 meter, variabel bebas dengan perlakuan adalah latihan lompat jauh dan variabel terikat adalah hasil lompat jauh yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis dengan uji-t, korelasi dan regresi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah rata-rata kecepatan lari= 5,29 m/detik, rata-rata pretest= 2,94 meter, rata-rata posttest= 3,15 meter. Uji ini dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis dimana pada tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$, maka dinyatakan H1 diterima (terdapat peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan) jika tingkat probabilitas < 0.05 . Demikian juga sebaliknya, jika tingkat probabilitas > 0.05 maka H1 ditolak yang berarti tidak adanya peningkatan signifikan. Dari hasil penelitian ini diperoleh uji-t sebesar 8.97 dan terdapat peningkatan pengaruh latihan sebesar 0,677 (R Square 67,70), ini berarti H1 diterima yang berarti terdapat peningkatan setelah dilakukan latihan.

Simpulan, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan latihan lompat jauh dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu pada siswa MTs Ar-Rohman Lambangan Kulon Kabupaten Rembang dapat menunjukkan bahwa kecepatan lari berhubungan pada lompat jauh. Saran, kecepatan lari sangat berpengaruh pada hasil lompatan, hal ini dapat digunakan bahan pertimbangan guru atau pelatih untuk meningkatkan hasil yang maksimal pada prestasi lompat jauh dengan memberikan latihan kecepatan dahulu sebelum lompat jauh.