

## ABSTRAK

### **Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Tinggi Loncatan terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Batuan: 2014. Fardi**

Kata Kunci : *Kecepatan Lari, Tinggi Loncatan, Lompat Jauh*

Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik yang bertujuan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang terdiri dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Untuk menunjang prestasi lompat jauh tersebut dibutuhkan komponen kondisi fisik yang bagus seperti kecepatan lari dan tinggi loncatan. Dengan adanya kecepatan lari dan tinggi loncatan yang bagus diharapkan lompatan dapat dilakukan dengan sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan tinggi loncatan dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Tahun pelajaran 2014.

Metode penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Variabel bebasnya yaitu Kecepatan lari dan tinggi loncatan. Variabel terikatnya adalah lompat jauh gaya jongkok. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen *desain korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan sebanyak 119 orang, sampel yang diambil sebanyak 25% yang berjumlah 30 orang. Cara pengambilannya adalah dengan menggunakan *Random Sampling*. *Random Sampling* adalah pemilihan sampel dengan cara mengacak (di undi). Jadi semua siswa punya kesempatan yang banyak untuk dijadikan sebuah sampel penelitian. Untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara kecepatan lari dan tinggi loncatan dengan lompat jauh gaya jongkok dilakukan prosedur pelaksanaan penelitian yang dimulai dari pengambilan data dari sampel yang ada. Kemudian peneliti mengumpulkan data kemudian mulai mengolah data yang masuk dari variabel yang ambil. Pengolahan data bertujuan untuk mengetahui mean, standart deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan korelasi dengan *product moment*. Dari hasil penghitungan manual maupun SPSS 19.

Terakhir pengujian hipotesis didapat koefisien korelasi  $r_{x1y}$  (korelasi Kecepatan lari terhadap lompat jauh gaya jongkok) sebesar -0,850627114 dengan keterangan: tinggi. Artinya ada hubungan antara Kecepatan lari dengan lompat jauh gaya jongkok, dan atau bisa ditunjukkan bahwa hipotesis penelitian  $H_a$  diterima. Sedangkan koefisien korelasi  $r_{x2y}$  (korelasi tinggi loncatan dengan lompat jauh gaya jongkok) sebesar 0.89963238212 dengan keterangan: tinggi. Hal ini menunjukkan hipotesis penelitian  $H_a$  diterima, atau ada hubungan antara tinggi loncatan dengan lompat jauh gaya jongkok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kecepatan dan tinggi loncatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan lompat jauh gaya jongkok. Jadi apabila larinya cepat hasil lompatan dalam lompat jauh akan tambah jauh. Dan apabila Loncatannya tinggi akan menghasilkan lompatan yang sangat jauh.