

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 30 METER TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 1
GELUMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Rahmad Ridho Ilahi

06061382025057

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sriwijaya

2025

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 30 METER TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 1 GELUMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

RAHMAD RIDHO ILAHI

Nomor Induk Mahasiswa 06061382025057

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



Destriani, M.Pd

NIP 198912012019032018

Pembimbing



Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP. 196208121987021001

**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 30 METER TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 1 GELUMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

**RAHMAD RIDHO ILAHI
Nomor Induk Mahasiswa 060613825057**

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan

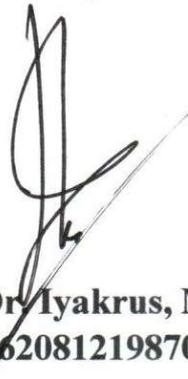
Mengetahui

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP.196208121987021**



**PENGARUH LATIHAN LARI *SPRINT* 30 METER TERHADAP HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 1 GELUMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rahmad Ridho Ilahi

Nomor Induk Mahasiswa 06061382025057

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari :

Tanggal :

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.KES

2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

Indaralaya, Mei 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmad Ridho Ilahi

Nim : 06061382025057

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Gelumbang” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun

Palembang, Mei 2025

Yang Membuat Pernyataan ini,



Nama. Rahmad Ridho Ilahi

Nim. 06061382025057

PRAKARTA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lari Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP N 1 Gelumbang ” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi pendidikan jasmani dan Kesehatan, fakultas keguruan ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah di berikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Destriani, M.Pd selaku koordinator program studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, selaku penguji saya yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen program studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Terima kasih kepada sekolah SMP N 1 GELUMBANG yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, akhir kata. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 17 Juli 2025

Rahmad Ridho Ilahi

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan peneliti kemudahan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tanpa pertolongannya mungkin peneliti tidak akan sanggup menyelesaikannya dengan baik. Sholawat dan salam tak henti peneliti curahkan kepada baginda tercinta kita yakni Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Kegiatan Ekstrakuikuler Di SMP N 1 Gelumbang”. Melalui kata pengantar ini peneliti meminta maaf jika ada kekurangan dan tulisan yang kurang tepat atau menyinggung perasaan bapak/ibu atau pembaca.

Semoga skripsi ini dapat memberikan pengetahuan yang luas kepada pembaca. Walaupun skripsi ini memiliki kelebihan dan kekurangan, peneliti sangat membutuhkan kritik dan saran dari bapak/ibu atau pembaca agar dapat peneliti jadikan sebagai pembelajaran agar skripsi ini bisa menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Palembang, Juli 2025

Rahmad Ridho Ilahi

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada ALLAH SWT, Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Tuhan yang maha esa karena berkat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Terimah kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak saya Idham dan Mamak saya Marlina, teruntuk bapak saya terimahkasih banyak telah berkorban dalam segala hal demi anaknya untuk menyelesaikan pendidikan ini, teruntuk mamak yang selalu memberikan kekuatan dan semangat selama saya menempuh pendidikan, saya yakin mereka bangga dengan pencapaian saya. Terimah kasih atas motivasi dan nasehat doa-doa yang tiada henti teruntuk bapak dan mamak saya skripsi ini saya persembahkan
3. Terimah kasih kepada kakak saya dan ayuk ipar saya Angga dan Galuh sudah mengkuliahkan saya dari awal sampai saya selesai menempuh pendidikan ini terimah kasih juga atas nasehat ,motivasi dan doa-doanya
4. Untuk keponakan saya , Fahri Briliyan Pratama , Mondy Al Radji , Alfarezel an Al Birru , Cindy Alzena karena kalian sudah memberikan oom semangat untuk meyelesaikan pendidikan ini , skripsi ini oom persembahkan
5. Terimah kasih untuk mamang saya Naiwai telah selalu memberikan saya nasehat,motivasi dan dukungan untuk saya menyelesaikan skripsi ini, saya persembahkan skripsi
6. Kepada Terkasih Yolanda Dwi Putri , terimah kasih atas support dan dukungannya yang selalu di berikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini , dan terimah kasih telah meminjamkan laptop kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai selesai

7. Koordinator program studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan ibu Destriani, M.Pd, yang telah membantu saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
8. Dosen pembimbing skripsi Prof. Iyakrus, M.Kes, yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan saya, serta sudah berkenan dalam memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
9. Kepada Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah arahan untuk perbaikan skripsi ini.
10. Kepada seluruh dosen penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin penjas yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
11. Kepada seluruh mahasiswa Pendidikan jasmani dan Kesehatan Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya, semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan
12. Kepada sekolah SMP N 1 GELUMBANG yang telah membantu dan melancarkan saya dalam melakukan kegiatan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
13. Almamater kebangganku, Universitas Sriwijaya

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya"

(Q.S Al-Baqarah:286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu"

(Umar bin Khattab)

"god have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait"

"Orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories-nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya"

" Barang siapa yang tidak merasakan pahitnya menuntut ilmu walau hanya Sesaat, maka ia akan menelan hinanya kebodahan sepanjang hidupnya"

(Imam Syaf'i)

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Penelitian	8
2.2 Lompat Jauh	10
2.3 Otot Saat Berlari.....	13
2.4 Pengertian Kecepatan.....	15
2.5 Pengertian Lari Sprint 30 Meter.....	16
2.6 Definisi Latihan.....	17
2.6.1 Prinsip Latihan	17
2.6.2 Tujuan Latihan	19
2.6.3 Aspek-aspek yang Dilatih	20
2.6.4 Faktor yang Mendukung Latihan	22
2.6.5 Faktor yang Menghambat Latihan	23
2.6.6 Kajian Penelitian Relevan	24
2.7 Kerangka Berfikir.....	25
2.8 Hipotesis.....	26
BAB III Metodologi Penelitian	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27

3.3 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.4.1 Populasi.....	28
3.4.2 Sampel.....	28
3.4.3 Teknik Sampling.....	28
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.6 Rancangan Penelitian.....	29
3.7 Instrumen.....	30
3.7.1 Instrumen Test.....	30
3.7.2 Prosedur Pelaksanaan.....	31
3.7.3 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.9 Teknik Analisis Data.....	32
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	32
3.9.2 Uji Homogenitas.....	33
3.9.3 Uji Hipotesis.....	33
3.9.4 Program Latihan.....	34
BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	46
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	46
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest,Postest Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	51
4.1.4 Uji Normalitas.....	52
4.1.5 Uji Homogenitas.....	53
4.1.6 Uji Hipotesis.....	54
4.2 Pembahasan.....	56
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Langkah-langkah Lompat Jauh.....	12
Gambar 2 Lapangan Lompat Jauh.....	12
Gambar 3 Otot Primer.....	13
Gambar 4 Otot Pendukung.....	13
Gambar 5 Otot Tambahan.....	15
Gambar 6 Lari Sprint.....	16

DAFTAR TABEL

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian.....	47
Tabel 3. Pretest Kelompok Eksperimen.....	47
Tabel 4. Pretest Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 5. Posttest Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 6. Posttest Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 7. Descriptive Statistic.....	51
Tabel 8. Uji Normalitas.....	52
Tabel 9. Test Homogenitas.....	53
Tabel 10. Paired Sampel Test.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	65
Lampiran 2. Usulan Judul Skripsi.....	66
Lampiran 3 . Kartu Bimbingan Proposal.....	67
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	68
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	69
Lampiran 6. Surat Dinas Pendidikan	70
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	71
Lampiran 8. Undangan Ujian Akhir Program.....	72
Lampiran 9 . Bukti Perbaikan Sidang Skripsi.....	73
Lampiran 10. Hasil Prettest dan Posttest Kelas Eksperimen.....	74
Lampiran 11. Hasil Prettest dan Posttest Kelas Kontrol.....	76
Lampiran 12.Descriptive Statistic.....	78
Lampiran 13. Uji Normalitas.....	78
Lampiran 14. Peserta Didik.....	79

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Gelumbang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Hasil pretest lompat jauh kelompok eksperimen diketahui bahwa lompatan terjauh 145 cm dan lompatan terjauh adalah 310 cm serta rata-rata pretest kelompok eksperimen 255,60. Setelah diberikan perlakuan latihan lari sprint selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu ternyata ada peningkatan sebesar 10,84, sehingga rata-rata posttest kelompok eksperimen sebesar 265,20 Dengan hasil lompatan terjauh 325 cm dan lompatan terdekat 150 cm. Sedangkan kelompok kontrol hasil lompatan terjauh adalah 315 dan lompatan terdekat 146 cm serta rata-rata pretest kelompok kontrol yaitu 257,93 Setelah melakukan posttest hasil lompatan terjauh adalah 317 cm dan lompatan terdekat adalah 147 cm serta rata-rata kelompok kontrol yaitu 255,40. Setelah di uji tes pretest data normal dan homogen, serta data posttest normal dan homogen. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok, setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t. H_a jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Implikasi dalam latihan lari sprint dapat meningkatkan lompatan jarak jauh gaya jongkok di SMP N 1 Gelumbang.

Kata Kunci: latihan lari sprint, lompat jauh, atletik

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of 30-meter sprint training on long jump performance in extracurricular activities at SMP N 1 Gelumbang. This research is a type of experimental research. The pretest results of the experimental group showed that the farthest jump was 145 cm and the nearest was 310 cm, with the average pretest result for the experimental group being 255.60. After receiving 6 weeks of sprint training with a frequency of 3 times a week, there was an improvement of 10.84, bringing the average posttest result of the experimental group to 265.20. With the farthest jump being 325 cm and the nearest being 150 cm. Meanwhile, the control group's farthest jump was 315 cm and the nearest was 146 cm, with the average pretest result of the control group being 257.93. After the posttest, the farthest jump was 317 cm and the nearest was 147 cm, with the average posttest result of the control group being 255.40. After testing, the pretest data was found to be normal and homogeneous, as was the posttest data, which was also normal and homogeneous. This study shows a positive and significant effect of sprint training on long jump performance in squat style, as evidenced by statistical hypothesis testing, where H_a is accepted if $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$. The implication is that sprint training can improve long jump distance performance in squat style at SMP N 1 Gelumbang.

Keywords: sprint training, long jump, athletics

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau dilombakan, meliputi nomor lari, lempar dan lompat. Pada hakikatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan olahraga atletik seperti lari, lempar, lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar termasuk tolak merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Iyakrus et al., 2022)

Menurut (Mustakim, 2022) Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor perlombaan yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Cabang olahraga atletik ini sendiri terdiri dari beberapa pertandingan yang dilombakan di olimpiade kejuaraan dunia atau nasional salah satunya adalah nomor perlombaan lari.

Lompat jauh dalam cabang olahraga atletik adalah salah satu contoh kegiatan pembelajaran melompat di sekolah. Selain mengenalkan siswa pada salah satu nomor perlombaan atletik, lompat jauh juga dapat berperan sebagai sarana bertumbuh dan berkembangnya prestasi belajar dan prestasi olahraga siswa. lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri dengan tujuan melakukan lompatan dengan tolakan sejauh-jauhnya. Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya (Iyakrus, 2021).

Melakukan lompat jauh adalah melakukan gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat. Lompat jauh adalah jenis gerakan yang di dukung oleh banyak faktor seorang pelompat jauh yang baik, sudah tentu harus di dukung dengan kemampuan fisik yang prima, kebutuhan kalori yang baik dan motivasi dalam melakukan lompatan (Kumbara, Sukirno, 2021) .

Olahraga lompat jauh telah eksis sejak jaman Yunani kuno dan pada awalnya olahraga ini dimaksudkan sebagai salah satu bentuk latihan militer untuk melatih dan menguji kelincahan para prajurit ketika melewati rintangan seperti parit, jurang dll. Pada masa itu, teknik permainan lompat jauh berbeda dengan yang kita kenal sekarang, para jumper harus berlari dengan mengangkat beban di kedua tangannya. ini dibuktikan berdasarkan lukisan-lukisan kuno yang telah ditemukan (Haryanto , Fataha, 2021).

Menurut (Putri & Yuliawan, 2021) Lari merupakan olahraga yang bersifat aerobik yang dilaksanakan secara berkesinambungan dan teratur. Menggunakan otot-otot besar seperti kaki dan tangan mendorong jantung dan paru-paru bekerja cukup besar untuk memperbaiki kekuatan dan kemampuannya. Sebagai gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak ke tanah. Lari pada dasarnya adalah langkah yang dipercepat dengan posisi badan seolah melayang diatas tanah. Ketika berlari, hanya satu kaki yang menyentuh tanah.

Kecepatan merupakan keadaan yang sebenarnya diekspresikan melalui perbandingan jarak dan waktu. Kecepatan lari merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya. Kecepatan lari sprint 100 meter termasuk nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan yang maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh (Henjilito, 2020).

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 dalam lari sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat (Ikadarny & Karim, 2021).

Kecepatan disini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh gaya jongkok yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan lari awalan pada letak terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan/tumpuan.

Kecepatan lari pada awalan merupakan gerakan pertama pada lompat jauh, bertujuan untuk memperoleh kecepatan tinggi sehingga akan membawa tubuh ke arah horizontal untuk memperoleh hasil yang optimal. Kecepatan awalan adalah kecepatan titik berat badan pada saat kaki tolakan menyentuh papan tolakan. kecepatan ini juga ditentukan oleh kekuatan dan jarak yang efektif yang digunakan pelompat. Faktor ini sangat penting karena kecepatan lari akan selalu menghasilkan perbandingan yang besar terhadap hasil lompat jauh. Kecepatan berperan untuk mempercepat gerakan dan kekuatan memberi.

Bedasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin kecepatan lari juga dibutuhkan pada lompat jauh. Penerapan kecepatan lari pada lompat jauh dilakukan sebagai awalan dalam melakukan lompatan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Lompat jauh sebenarnya adalah lari dengan kecepatan dan menumpu jadi seorang pelompat agar berhasil melompat apabila larinya cepat dan kemudian diikuti oleh tumpuan yang tepat dan kuat pada balok tumpu (Ridwan & Sumanto, 2022).

Lari merupakan proses menggerakkan tubuh untuk berpindah dari titik satu ke titik yang lainya dengan keadaan tubuh yang proporsional, serta dengan ayunan tangan dan langkah kaki yang seimbang.

Sehingga menghasilkan gerakan dan teknis lari yang sempurna. Lari atau yang sering dikenal dengan sprint sangat digemari, khususnya bagi penonton itu sendiri didalam olahraga atletik.

Mengapa demikian, karena sprint merupakan ajang bergengsi atau primadona di dalam nomor lintasan, khususnya di nomor 100 meter baik untuk putra maupun putri Melalui analisis biomekanik ada banyak manfaat. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya yang lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara.

Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama yang membedakannya hanyalah pada saat badan melayang di udara dan saat mendarat. Siswa SMP salah satu potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan di kembangkan. Disinilah terdapat bibit-bibit olahraga nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga disekolah secara menyeluruh dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Bedasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan di sekolah SMP N 1 Gelumbang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga lompat jauh masih dikatakan kurang memuaskan dikarenakan kebanyakan siswa saat melakukan lompatan tidak mendapat hasil yang kurang memuaskan karena data awal yang saya peroleh menunjukkan bahwa lompatan terjauh ialah 317 cm dan lompatan terdekat dengan hasil lompatan sejauh 145 cm. Setelah diamati, dapat dilihat bahwa awalan lari pada siswa ini masih terlalu pelan dan juga kecepatan saat melakukan tolakan masih terlihat ragu-ragu disaat melakukan pendaratan mereka sering melakukan kesalahan seperti mendarat dengan pinggul karena badan tidak digerakan ke arah depan melainkan ke belakang, untuk mengatasi hal tersebut maka menggunakan latihan lari *sprint* dan pembentukan mental sehingga siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan lompatan.

Jumlah murid yang menyukai olahraga ini berkisar 45-75% hal ini dibuktikan pada saat mata pelajaran penjaskes dengan materi atletik yang dilaksanakan oleh guru mata pelajaran, murid sangat antusias untuk mengikuti mata pelajaran atletik.

Padahal sekolah ini sarana dan prasarana untuk cabang olahraga lompat jauh sudah terpenuhi seperti lintasan lari, bak, meteran, dan lain-lain namun pada kenyataannya siswa disana masih dikatakan sangat kurang dalam cabang olahraga lompat jauh.

Bedasarkan uraian di atas, peneliti mencoba memberikan latihan lari *sprint* 30 meter untuk meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa. Maka dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian mengenai "Pengaruh Latihan Lari Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok".

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat di indentifikasi bahwa permasalahan yang ada pada siswa ketika kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Gelumbang:

1. Kurangnya kecepatan pada saat melakukan awalan lari.
2. Siswa masih terlihat ragu-ragu saat melakukan tolakan.
3. Saat melakukan pendaratan siswa sering melakukan kesalahan tumpuan.

1.3 Batasan Masalah

Untuk dapat merumuskan masalah dengan baik dan juga dapat menjaga jangan sampai adanya salah penafsiran dan tidak keluar jauh dari pembahasan kerena luasnya ruang lingkup penelitian ini, maka penelitian ini lebih mengarah dan fokus kepada permasalahan yaitu apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan lari *sprint* 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Gelumbang.

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan hasil uraian yang di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah” Apakah latihan lari *sprint* 30 meter dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Gelumbang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Bedasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui pengaruh latihan *sprint* 30 meter terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Gelumbang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan atau manfaat yang berharga untuk meningkatkan prestasi lompat jauh di SMP N 1 Gelumbang. Secara rinci manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Menambah wawasan bagi mahasiswa program pendidikan jasmani khususnya PENJASKES pecinta olahraga atletik pada umumnya guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih di sekolah maupun klub-klub yang akan datang.
2. Bagi peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan hasil lompatan pada cabang olahraga atletik lompat jauh.
3. Dapat dijadikan sebagai pedoman ataupun referensi bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya pada cabang olahraga atletik lompat jauh.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, V. S., & Dewi, C. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lari Jarak Pendek (Sprint) Pada Siswa Kelas 5 Sd Negeri 62 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 50–55.
<https://doi.org/10.33258/jder.v1i1.980>
- Akmal, Saripin, & Juita, A. (2021). the Contribution of Explosive Power Legs Muscle and 40 M Running Speed With Long Jump Result on Students At Sman 1 Kubu. *Physical Education, Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education Riau University*.
<https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1974>
- Alhogbi, B. G., Arbogast, M., Labrecque, M. F., Pulcini, E., Santos, M., Gurgel, H., Laques, A., Silveira, B. D., De Siqueira, R. V., Simenel, R., Michon, G., Auclair, L., Thomas, Y. Y., Romagny, B., Guyon, M., Sante, E. T., Merle, I., Duault-Atlani, L., Anthropologie, U. N. E., ... Du, Q. (2020). Bab 2 TINJAUAN TEORETIS LATIHAN. *Gender and Development*, 120(1), 0–22. <http://www.uib.no/sites/w3.uib>.
- Armanda, Y., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Lompat Paralon Karet terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 8 Mendobarat. *Sparta*, 1(2), 77–81.
<https://doi.org/10.35438/sparta.v1i2.161>
- Cahyo B, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh Latihan Lompat Kijang terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56–61.
<https://doi.org/10.15294/jssf.v1i1.207>
- Deswanti, Putra, & Janiarli. (2020). HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMP NEGERI 2 RAMBAH Deswanti. *Sport Education and Health Journal*, 1(1), 9–19.

<https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/416/233>

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>

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>

Henjilito, R. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)

Ikadarny, I., & Karim, A. (2021). Kontribusi Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SMP Negeri 2 Kabupaten Gowa. *Jendela Olahraga*, 6(1), 158–164. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6971>

Ilham, Z. (2023). HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE SISWA PUTRA KELAS X SMK YPS PRABUMULIH. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6449/5646>

Irawan Edo, Erwandi Rudi, D. H. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 6 Kota Lubuklinggau. *Jurnal Binagogik*, 9(2), 34–38. <https://doi.org/10.61290/pgsd.v9i2.69>

- Iyakrus. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan*. 8(2), 265–271.
[http://repository.unismabekasi.ac.id/354/%0Ahttp://repository.unismabekasi.ac.id/354/2/BAB I.pdf](http://repository.unismabekasi.ac.id/354/%0Ahttp://repository.unismabekasi.ac.id/354/2/BAB%20I.pdf)
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Iyakrus, I., Reno, R., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2426>
- Kumbara, H., & Sukirno, S. (2021). Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 57. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7840>
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13376>
- Mahendran, S., & Muhamad, T. A. (2022). Penggunaan Halangan dalam Meningkatkan Teknik Lompat Jauh Murid Tahun Lima. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(5), e001399.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i5.1399>
- Mustakim, M. (2022). Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 22.
<https://doi.org/10.30659/pendas.6.1.22-29>

- Nur, A. (2021). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Permana, M. Y. I., Suratmin, & Gede Eka Budi Darmawan. (2022). Kecepatan dan Power Otot Tungkai dalam Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Ekstrakurikuler Atletik. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(2), 92–101. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i2.49180>
- Permata, A. R. (2023). Analisis Data Penelitian Kesehatan: Perbandingan Hasil antara SmartPLS, R dan IBM SPSS Health Research Data Analysis: Comparison of Results between SmartPLS, R and IBM SPSS. *Jurnal Sains Natural*, 1(1), 17–22. <https://doi.org/10.35746/jsn.v1i1.303>
- Pratama, S. A. (2021). Pengaruh Jarak Awalan dalam Lompat Jauh terhadap Hasil Lompatan pada Siswa Putra Kelas IV. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 212–216. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.83>
- Putri, M., & Yulawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13. <https://www.online-journal.unja.ac.id/score>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2022). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>

- Setiadi, T. H., Pandean, F., & Haryanto, Y. J. (2023). *PENGENALAN LATIHAN KEKUATAN OTOT UNTUK KEBUGARAN JASMANI DI JAKARTA BARAT*. *1*(3), 1164–1167.
- Sugiono, A. (2020). Penelitian Pendidikan Metode. *Penelitian Pendidikan Metode*, p391-396. <http://ci.nii.ac.jp/naid/40002991804/>
- Viii, K., & Woja, S. (2023). *sebesar = 8,531 dengan taraf signifikan 5% diperoleh F*. *4*(6), 59–64.
<http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/issue/archive>
- Wardiah, D. (2023). *Jurnal Ilmu Keolahragaan) Volume 1, No. 2. 1*, 133–262.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, *3*(2), 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yulianto, R., Santoso, A. B., & Yulianto, P. F. (2023). *Pengaruh latihan loncat katak terhadap kemampuan lompat jauh Pendahuluan*. *6*(2), 900–909.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.24224>