

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TUBUH DAN KECEPATAN DENGAN PRESTASI
LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS X MAN 2 PRAYA
KABUPATEN LOMBOK TENGAH TAHUN
PELAJARAN 2017/2018**

Muhammad Aden, Subakti, Andi Anshari Bausad
Pendidikan Olahraga, FPOK IKIP Mataram
E-mail : muhammadaden23@gmail.com

Abstract: Based on the result of preliminary observation on MAN 2 Praya students of Central Lombok regency, most students did not have the physical ability to make leaps which impact on the low result of long jump. This study aims to determine the correlation between body flexibility and speed toward the achievement of long jump. The researcher conducted the research for 3 (three) days, i.e. from August 1 to August 3, 2017 on class X students at MAN 2 Praya Central Lombok with the sample of 24 students taken by using proportional random sampling. The method of data collection is used documentation and performance test. The instruments used in the study are box sit-and-reach and a 50-meter run speed test conducted directly in the field. The data obtained was then analyzed by using the formula of product moment correlation. The result of data obtained (r -score = 0.515) was higher than (r -table = 0.404) for 5% significant level with $N = 24$. The data obtained by statistic showed that there is positive and significant correlation between the body flexibility and speed toward the achievement of long jump on the students of class X at MAN 2 Praya Central Lombok in 2017/2018 academic year. It can be concluded that the null hypothesis (H_0) is rejected, while the alternative hypothesis (H_a) is received. It can be stated that there is correlation between the body flexibility and speed toward the achievement of long jump on the students of class X at MAN 2 Praya Central Lombok in 2017/2018 academic year.

Kata Kunci: flexibility, Speed, and Long Jump.

Abstrak: Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah, sebagian besar siswa tidak memiliki kemampuan fisik dalam melakukan lompatan yang berdampak pada rendahnya hasil lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh. Penulis telah melakukan penelitian selama 3 (tiga) hari, yaitu mulai tanggal 1 sampai dengan 3 Agustus 2017 pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah dengan sampel 24 orang siswa yang diambil dengan menggunakan *proportional random sampling*. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi dan tes perbuatan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *box sit and reach* dan tes kecepatan lari 50 meter yang dilaksanakan secara langsung di lapangan. Data yang diperoleh kemudian dianalisa dengan menggunakan rumus "korelasi product moment". Hasil data yang diperoleh (r -hitung = 0,515) ternyata lebih besar dari (r -tabel = 0,404) untuk taraf signifikan 5% dengan $N = 24$. Data yang diperoleh dengan statistic menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2017/2018. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018 **Ditolak**, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada hubungan antara fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018 **Diterima**.

Kata Kunci: fleksibilitas Tubuh, Kecepatan, Dan Lompat Jauh.

Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga dan merupakan cabang olahraga tertua di dunia, jika dibanding dengan olahraga lainnya. Selain itu cabang olahraga atletik di lakukan hampir semua bangsa di dunia dan cabang olahraga atletik juga paling banyak menyediakan media untuk diperebutkan dalam penyelenggaraan pesta olahraga, baik yang bersifat regional, nasional maupun internasional.

Cabang olahraga atletik belum mendapat perhatian secara maksimal karena kurang diminati oleh semua kalangan masyarakat luas, umumnya indonesia, jika di dibandingkan dengan olahraga lainnya terutama cabang olahraga atletik khususnya pada lompat jauh. Lompat jauh jugamerupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang dilakukan dalam pengembangan daya gerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Lompat jauh pertama kali dikenal sekitar 2800 tahun yang lalu pada masa Yunani kuno yang dipertandingkan dalam olimpiade kuno. Lompat jauh yang dilakukan pada zaman dahulu dikenal sebagai suatu keahlian para prajurit Yunani kuno, dan sampai saat sekarang menjadi salah satu nomor cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan olahraga yang mengombinasikan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan ketepatan guna mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh bertujuan melakukan lompatan sejauh-jauhnya menuju titik yang telah ditentukan.

Dalam lompat jauh terdapat empat komponen utama yaitu lari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara/melayang dan mendarat. Jadi, dalam lompat jauh selain mengandalkan kecepatan berlari, kekuatan kaki juga harus diperhatikan dalam melakukan tolakan lompatan. Kemudian sikap pada saat melayang di udara harus juga diperhatikan agar dapat meraih hasil lompatan sejauh mungkin. Dan yang terakhir posisi pada saat mendarat harus diperhatikan untuk mengurangi resiko cidera.

Kajian Literatur

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan

tolakan pada satu kaki yang terkuat. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya. Adapun unsur-unsur pokok dalam teknik lompat jauh adalah : Teknik awalan, teknik tumpuan atau teknik tolakan, teknik melayang diudara, dan teknik mendarat. Keempat unsur tersebut merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus. Dalam keterampilan lompat jauh, ada tiga gaya yang digunakan, yaitu : gaya jongkok (orthodok), gaya menggantung (schnepper), dan gaya berjalan diudara (walking in the air).

Kelenturan Tubuh (flexibilitas) Menurut Sukadiyanto (2005: 128) kelenturan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelenturan, yaitu kelenturan statis, dan kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 50 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Penguasaan teknik lari sprint merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan atau bagian pergerakan olahraga dalam memecahkan tugas olahraga dan dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki tersebut.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu pendekatan dalam sebuah penelitian. Berkaitan dengan hipotesis yang dipaparkan pada bab II di atas maka, pola rancangan yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *One Group Pre-Test And Post-Test Design*. Koefisien korelasi dan persamaan regresi antar variabel.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010 : 61).

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang di miliki oleh populasi (Sugiyono, 2010: 62) sedangkan menurut ahli lain mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 131) Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *teknik proportional random sampling* dengan cara undian maksudnya adalah pengambilan anggota sampel yang dilakukan apabila populasinya terdiri dari sub-sub populasi yaitu kelas X ips, X agama, X bhs, dan X ipa MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.

Sehubung dengan hal tersebut di atas, maka instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan pengumpulan data adalah tes fleksibilitas tubuh dan lari 50 meter dan lompat jauh.

- a. Cara Pelaksanaan tes fleksibilitas tubuh (sit and reach)
- b. Tes dengan kedua kaki dirapatkan pada box sit and reach dan terlentang dalam posisi duduk
- c. Tes menundukan kepala perlahan-lahan dan kedua tangan lurus kedepan sambil menyentuh atau melambai alatukur yang sudah disediakan.
- d. Kesempatan hanya tiga kali
- e. Hasil dicatat sampai cm

b. Cara Pelaksanaan tes lari :

1. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 50 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
 2. Tiap testi melakukan start dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada di atas garis start.
 3. Pemberi tanda waktu berdiri pada garis finis, memberikan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start pada testing. Pada saat lengan diayunkan pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan stopwatch yang dipegang.
 4. Hentikan stopwatch pada saat dada testing telah melewati garis finis.
 5. Tekankan pada testing agar lari secepat mungkin.
 6. Testing diperbolehkan melakukan dua kali.
- c. Cara Pelaksanaan tes lompat jauh
1. Testi dengan kaki sejajar selebar bahu berdiri di belakang garis awal.
 2. Testi menekuk lutut, mengayunkan lengan ke depan dan melompat ke depan sejauh mungkin.
 3. Kesempatan melompat tiga kali.
 4. Hasil dicatat sampai cm.

Hasil Penelitian

1. Menyusun tabel kerja

Tabel 4.6: tabel kerja dengan nilai fleksibilitas tubuh variabel X1 dan hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel Y

No	X1	Y	X(X1-MX)	y(Y-MY)	x ¹ ²	y ²	X1y
1	34	3.7	-289	-337.3	83.521	113.7	9.496
2	30	3.6	-293	-337.4	85.849	113.8	9.769
3	31	3.5	-292	-337.5	85.264	113.9	9.711
4	32	3	-291	-338	84.681	114.2	9.670
5	31	3.3	-292	-337.7	85.264	114.0	9.720
6	33	3	-290	-338	84.100	114.2	9.604
7	34	3.5	-289	-337.5	83.521	113.9	9.513
8	30	3.5	-293	-337.5	85.849	113.9	9.778
9	35	3.3	-288	-337.7	82.944	114.0	9.455
10	32	3.3	-291	-337.7	84.681	114.0	9.653
11	32	3.5	-291	-337.5	84.681	113.9	9.645

12	30	3.7	-289	-337.3	83.521	113.7	9.496
13	33	3.5	-290	-337.5	84.100	113.9	9.578
14	32	3.1	-291	-337.9	84.681	114.1	9.662
15	31	3.2	-292	-337.8	85.264	114.1	9.728
16	33	3.9	-290	-337.1	84.100	113.6	9.553
17	32	3.3	-291	-337.7	84.681	114.0	9.653
18	34	3	-289	-338	83.521	114.2	9.538
19	35	3.3	-288	-337.7	82.944	114.0	9.455
20	32	3.5	-291	-337.5	84.681	113.9	9.645
21	33	3.9	-291	-337.1	84.681	113.6	9.619
22	31	3.9	-292	-337.1	85.264	113.6	9.685
23	34	3	-289	-338	83.521	114.2	9.538
24	32	3.4	-291	-337.6	84.681	113.9	9.645
Σ	776	81.9			2.025.9	2.734	230.8

$$\begin{aligned}
 MX &= \frac{\sum x_1}{n} = \frac{776}{24} = 32.33 \\
 MY &= \frac{\sum y}{n} = \frac{81.9}{24} = 3.41 \\
 r_{x_1y} &= \frac{\sum x_1y}{\sqrt{(\sum x_1^2)(\sum y^2)}} \\
 &= \frac{230.8}{\sqrt{(2.025.9)(2.734)}} \\
 &= \frac{230.8}{\sqrt{5.538.8}} \\
 &= \frac{230.8}{2.364} = 0,097
 \end{aligned}$$

Tabel 4.6: tabel kerja dengan nilai lari *sprint*50 meter sebagai variabel X2 dan nilai hasil lompat jauh sebagai variabel Y

No	X2	Y	x(X2-MX)	y(Y-MY)	x ²	y ²	X2y
1	7	3.7	-768	-337.3	589.8	113.7	67.060
2	7	3.6	-768	-337.4	589.8	113.8	67.119
3	7.2	3.5	-767.8	-337.5	589.5	113.9	67.144
4	8.8	3	-766.2	-338	587.0	114.2	67.035
5	7.5	3.3	-767.5	-337.7	589.0	114.0	67.146
6	7.2	3	-767.8	-338	589.5	114.2	67.320
7	7.7	3.5	-767.3	-337.5	588.7	113.9	67.052
8	7.2	3.5	-767.8	-337.5	589.5	113.9	67.144
9	7.5	3.3	-767.5	-337.7	589.0	114.0	67.146
10	7.7	3.3	-767.3	-337.7	588.7	114.0	67.111
11	7.7	3.5	-767.3	-337.5	588.7	113.9	67.052
12	7.2	3.7	-767.8	-337.3	589.5	113.7	67.026
13	7.5	3.5	-767.5	-337.5	589.0	113.9	67.087
14	8.8	3.1	-766.2	-337.9	587.0	114.1	66.976
15	8.8	3.2	-766.2	-337.8	587.0	114.1	66.976
16	8.2	3.9	-766.8	-337.1	587.9	113.6	66.785
17	7.7	3.3	-767.3	-337,7	588.7	114.0	67.111
18	7	3	-768	-338	589.8	114.2	67.355
19	8.2	3.3	-766.8	-337.7	587.9	114.0	67.020
20	7.5	3.5	-767.5	-337.5	589.0	113.9	67.087
21	8.2	3.9	-766.8	-337.1	587.9	113.6	66.785
22	8.8	3.9	-766.2	-337.1	587.0	113.6	66.683
23	7	3	-768	-338	589.8	114.0	67.237
24	8.2	3.4	-766.8	-337.6	587.9	113.9	66.961
Σ	186	81.9			14.130	2.734	1.609

$$\begin{aligned}
 MX &= \frac{\sum x^2}{n} = \frac{186}{24} = 775 & MY &= \frac{\sum y}{n} = \frac{81.9}{24} = 341 \\
 r_{x2y} &= \frac{\sum x2y}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} & &= \frac{1.609}{\sqrt{(14.130)(2.734)}} \\
 & & &= \frac{1.609}{\sqrt{38.63142}} \\
 & & &= \frac{1.609}{6.2202} = 0,258
 \end{aligned}$$

Tabel 4.8: tabel kerja dengan flexibilitas tubuh sebagai variabel X1 dan nilai lari *sprint* 50 meter sebagai variabel X2.

No	X1	X2	x(X1-MX)	x(X2-MY)	x ² (X1)	x ² (X2)	X1X2
1	2	3	4	4	6	7	8
1	34	7	-289	-768	83.521	589.8	49.260
2	30	7	-293	-768	85.849	589.8	50.633
3	31	7.2	-292	-767.8	85.264	589.5	50.263
4	32	8.8	-291	-766.2	84.681	587.0	49.707
5	31	7.5	-292	-767.5	85.264	589.0	50.220
6	33	7.2	-290	-767.8	84.100	589.5	49.576
7	34	7.7	-289	-767.3	83.521	588.7	49.168
8	30	7.2	-293	-767.8	85.849	589.5	50.607
9	35	7.5	-288	-767.5	82.944	589.0	48.854
10	32	7.7	-291	-767.3	84.681	588.7	49.851
11	32	7.7	-291	-767.3	84.681	588.7	49.851
12	30	7.2	-289	-767.8	83.521	589.5	49.235
13	33	7.5	-290	-767.5	84.100	589.0	49.534
14	32	8.8	-291	-766.2	84.681	587.0	49.707
15	31	8.8	-292	-766.2	85.264	587.0	50.049
16	33	8.2	-290	-766.8	84.100	587.9	49.442
17	32	7.7	-291	-767.3	84.681	588.7	49.851
18	34	7	-289	-768	83.521	589.8	49.260
19	35	8.2	-288	-766.8	82.944	587.9	48.762
20	32	7.5	-291	-767.5	84.681	589.0	49.877
21	33	8.2	-291	-766.8	84.681	587.9	49.783
22	31	8.8	-292	-766.2	85.264	587.0	50.049
23	34	7	-289	-768	83.521	589.8	49.260
24	32	8.2	-291	-766.8	84.681	587.9	49.783
Σ	776	186			2.025.9	14.130	1.192.582

$$\begin{aligned}
 MX &= \frac{\sum x1}{n} = \frac{776}{24} = 323 & MY &= \frac{\sum x2}{n} = \frac{186}{24} = 775 \\
 r_{x1x2} &= \frac{\sum x1x2}{\sqrt{(\sum x1^2)(\sum x2^2)}} & &= \frac{230.8}{\sqrt{(2.025.9)(2.734)}} \\
 &= \frac{1.192}{\sqrt{(2.025.9)(14.130)}} & &= \frac{230.8}{\sqrt{5.538.81}} \\
 &= \frac{28.625.967}{1.192} = 0.223 & &= \frac{230.8}{2.362} = 0,097
 \end{aligned}$$

2) Variabel X2 dan variabel Y

$$\begin{aligned}
 r_{x2y} &= \frac{\sum x2y}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} \\
 &= \frac{1.609}{\sqrt{(14.130)(2.734)}} \\
 &= \frac{1.609}{\sqrt{38.6314}} \\
 &= \frac{1.609}{6.214} = 0,258
 \end{aligned}$$

3. Memasukkan data ke dalam rumus

1) Variabel X1 dan variabel Y

$$r_{x1y} = \frac{\sum x1y}{\sqrt{(\sum x1^2)(\sum y^2)}}$$

- 3) Variabel X1, variabel X2 dan variabel Y

$$\begin{aligned}
 R_{yx_1x_2} &= \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,097^2 + 0,258^2 - 2(0,097)(0,258)(0,223)}{1 - 0,223^2}} \\
 &= \sqrt{\frac{(0,009) + (0,066) - (0,011)}{0,95}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,064}{0,95}} \\
 &= \sqrt{0,266} \\
 &= 0,515
 \end{aligned}$$

4. Menguji nilai (r)

Dari hasil analisis data hubungan fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018. Diperoleh nilai r-hitung antara X1 (fleksibilitas tubuh) dengan Y (lompat jauh) sebesar 0,097, nilai r-hitung antara X2 (kecepatan/lari 50 m) dengan Y (lompat jauh) sebesar 0,258, dan nilai r-hitung secara simultan antara X1, X2 dan Y sebesar 0,515 sedangkan besar angka pada tabel nilai r *product moment* dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,404

Hal ini berarti r-hitung lebih kecil dari pada r-tabel antara fleksibilitas tubuh atau dengan kata lain $0,097 < 0,404$, yang menunjukkan bahwa nilai r-hitung yang diperoleh lebih kecil dari batas angka penolakan hipotesis nihil (H_0) yang tercantum dalam tabel r *product moment*. r-hitung lebih kecil dari pada r-tabel antara kecepatan dengan lompat jauh atau dengan kata lain $0,258 < 0,404$ yang menunjukkan bahwa nilai r-hitung yang diperoleh lebih kecil dari batas angka penolakan hipotesis nihil (H_0) yang tercantum dalam tabel r *product moment*. r-hitung lebih besar dari pada r-tabel antara fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan lompat jauh atau dengan kata lain $0,515 > 0,404$, yang menunjukkan bahwa nilai r-hitung yang diperoleh lebih besar dari batas angka penerimaan hipotesis kerja (H_a) yang tercantum dalam tabel r *product moment*. Untuk dapat diterima hipotesis kerja (H_a) diperlukan nilai r-hitung sama atau lebih besar dari nilai r-

tabel yang diperoleh dalam penelitian adalah ada signifikan.

Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai r-hitung antara X1 dan Y diperoleh sebesar 0,097 sedangkan nilai r-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 0,404. Hal ini berarti bahwa $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ yaitu $0,097 < 0,404$, nilai r-hitung antara X2 dan Y diperoleh sebesar 0,258 sedangkan nilai r-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 0,404 hal ini berarti bahwa $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ yaitu $0,258 < 0,404$, nilai r-hitung antara X1, X2 dan Y diperoleh sebesar 0,515 sedangkan nilai r-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 0,404 hal ini berarti bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ yaitu $0,515 > 0,404$

Hal ini dapat ada hubungan fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.”

Kesimpulan dan saran

Berdasarkan hasil analisis bahwa nilai r-hitung antara X1 dan Y diperoleh sebesar 0,097 sedangkan nilai r-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 0,404. Hal ini berarti bahwa $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ yaitu $0,097 < 0,404$, nilai r-hitung antara X2 dan Y diperoleh sebesar 0,258 sedangkan nilai r-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 0,404 hal ini berarti bahwa $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ yaitu $0,258 < 0,404$, nilai r-hitung antara X1, X2 dan Y diperoleh sebesar 0,515 sedangkan nilai r-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 0,404 hal ini berarti bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ yaitu $0,515 > 0,404$

Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan fleksibilitas tubuh dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.”..

”Tidak ada hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018.”.

”Ada hubungan fleksibilitas tubuh dan kecepatan dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas X MAN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengadakan penelitian dan dari hasil analisis data, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa
 - a. Bagi para siswa hendaknya memperhatikan teknik-teknik dasar atletik lompat jauh demi tercapainya prestasi yang maksimal.
 - b. Bagi para siswa hendaknya bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan, terutama teknik lompat jauh guna mendapatkan keterampilan yang dibutuhkan.
2. Kepada guru/pelatih

Kepada guru/pelatih/pembina agar memperhatikan keterampilan yang dimiliki anak didik, kemudian berusaha untuk membina dan mengembangkan bakat yang dimiliki oleh anak didik dengan memberikan keterampilan baru yang terprogram.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Surharsimi 2006:131. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Hulfian, Lalu. 2014:102. *Statistik dikjas* buku ajar untuk mahasiswa FPOK IKIP Mataram Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Pearce, Evelyn, C 2006. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Pramedis*. PT, Gramedia Pustaka Utama
- Riyanto, Yatim 2001. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya
- Tamata, Trisnowati Dan Mirna, Moekarto 2004. *Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta, Universitas Terbuka
- Halim, Ichsan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*
- Hasan, Nur. 2002. *Gambar Kelentikan, Kecepatan dan Lompat Jauh*
- Tim IKIP. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram. IKIP Mataram.