

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 62 Bengkulu Selatan. Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler yang terdiri dari 25 orang. Subjek penelitian mendapat perlakuan dengan melakukan tes lari 60 meter dan tes lompat jauh. Siswa yang dijadikan subjek penelitian hanya siswa putra saja pada penelitian ini yaitu semua siswa putra ekstrakurikuler sebanyak 25 orang.

Tes pertama pada penelitian ini adalah tes lari 60 meter. Setelah dilakukan tes lari 60 meter selama satu menit maka diperoleh banyak tes lari 60 meter yang dilakukan oleh siswa. Tes lari 60 meter yang dihitung yaitu tes lari 60 meter yang sesuai dengan langkah-langkah yang benar.

Adapun jumlah siswa pada setiap kategori penilaian yang diperoleh siswa dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Jumlah Siswa Pada Kategori Penilaian Tes lari 60 meter

Kategori	Waktu	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	sd 6,7"	5	20%
Cukup	6,8" – 10,3"	11	44%
Kurang	10,4"-dst	9	36%
Jumlah		25	100%

(sumber : hasil data diolah, 2014)

Tes kedua yaitu melakukan lompat jauh, dinilai berdasarkan jarak lompatan terjauh yang diperoleh siswa. Adapun kategori penilaian yang diperoleh siswa dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Jumlah Siswa Pada Kategori Penilaian Tes Lompat Jauh

Kategori	Jarak	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	> 2 meter	6	24%
Cukup	1,5 – 2meter	10	40%
Kurang	<1,5 meter	9	36%
Jumlah		25	100%

(sumber : hasil data diolah, 2014)

2. Distribusi Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis data secara korelasi data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sarwono, 2012 : 96). Adapun hasil uji normalitas data tes lari 60 meter adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas data tes lari 60 meter

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Lari Sprint 60 meter
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	8.9900
	Std. Deviation	2.47260
Most Extreme Differences	Absolute	.154
	Positive	.154
	Negative	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		.771
Asymp. Sig. (2-tailed)		.591

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(sumber : Hasil Analisis SPSS)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa data tes lari 60 meter berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ ($0,591 > 0,05$). Nilai Asymp. Sig.(2tailed) merupakan indikasi normalitas data yang dibandingkan dengan $\alpha=0,05$. Apabila nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih kecil dari $\alpha=0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal sedangkan apabila nilai Asymp. Sig.(2tailed) lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Selanjutnya data tes lari 60 meter dan tes lompat jauh dilakukan uji normalitas terhadap data tes lompat jauh. Hasil uji normalitas tes lompat jauh dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas data tes lompat jauh

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Lompat Jauh
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.7560
	Std. Deviation	.47353
Most Extreme Differences	Absolute	.186
	Positive	.186
	Negative	-.115
Kolmogorov-Smirnov Z		.928
Asymp. Sig. (2-tailed)		.355

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(sumber : Hasil Analisis SPSS)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa data *tes lompat jauh* berdistribusi normal dikarenakan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari nilai $\alpha=0,05$ ($0,355 > 0,05$).

3. Homogenitas varians

Homogenitas varians data digunakan untuk melihat bagaimana sebaran data atau keseragaman suatu data. Varians digunakan sebagai salah satu diskripsi untuk distribusi data dan menggambarkan seberapa jauh suatu nilai terletak dari posisi rata-rata. Semakin kecil nilai varian (mendekati nilai range) maka keseragaman data semakin tinggi, semakin besar nilai varian (menjauhi atau lebih besar dari nilai range) maka semakin tidak seragam data tersebut (Sarwono, 2012 :116). Adapun hasil uji homogenitas varians kekuatan otot tungkai kaki (tes lari 60 meter)

dan tes lompat jauh dapat dilihat pada tabel hasil analisis spss berikut ini :

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Varians tes lari 60 meter

Statistics		
Lari Sprint 60 meter		
N	Valid	25
	Missing	0
Std. Deviation		2.47260
Variance		6.114
Range		8.55
Percentiles	25	7.1500
	50	8.4000
	75	10.9000

Test distribution is Homogenitas
(sumber : Hasil Analisis SPSS)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat homogenitas varians data tes lari 60 meter adalah 2,4726. Data jumlah tes lari 60 meter dapat dikatakan seragam karena nilai varians menjauhi nilai range (8,55). Data tes lompat jauh juga di uji tingkat homogenitas varians nya. Adapun hasil uji homogenitas varians data tes lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Varians lompat jauh

Statistics		
Lompat Jauh		
N	Valid	25
	Missing	0
Std. Deviation		.47353
Variance		.224
Range		1.80
Percentiles	25	1.4000
	50	1.7000
	75	2.2500

Test distribution is Homogenitas
(sumber : Hasil Analisis SPSS)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat homogenitas varians data tes lompat jauh adalah 0,473. Data jumlah tes lompat jauh dikatakan normal karena nilai varians menjauhi nilai range (1,80).

4. Hasil Analisis Korelasi

Setelah dilakukan penggolongan kategori penilaian, selanjutnya data di olah dengan menggunakan program komputer untuk menentukan koefisien korelasi sehingga dapat dijelaskan bagaimana hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki yang diwakili dengan tes lari 60 meter dengan kemampuan lompat jauh. Adapun hasil analisisnya yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil analisis *product moment*

Correlations		Lari Sprint 60 meter	Lompat Jauh
Lari Sprint 60 meter	Pearson Correlation	1	-.702**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
Lompat Jauh	Pearson Correlation	-.702**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(sumber : Hasil Analisis SPSS)

Berdasarkan tabel diatas, terlihat koefisien korelasi *Pearson product moment* tes lompat jauh sebesar -.702**. Artinya besar korelasi atau hubungan antara variabel tes lari 60 meter dan tes

lompat jauh ialah sebesar 0,702 atau sangat kuat karena mendekati angka 1.

Korelasi *pearson product moment* mempunyai jarak antara -1 sampai dengan +1. Jika koefisien adalah -1 maka kedua variabel yang diteliti mempunyai hubungan linier sempurna negatif. Jika koefisien korelasi adalah +1 maka kedua variabel yang diteliti mempunyai hubungan linier sempurna positif. Menurut Sarwono (2012:129) jika koefisien menunjukkan angka 0 maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yang dikaji.

Tanda dua bintang (**) artinya korelasi signifikan hingga pada angka signifikansi sebesar 0,001. Berdasarkan tabel diatas hubungan variabel tes lari 60 meter terhadap tes lompat jauh signifikan karena angka signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Arah korelasi dapat dilihat dari angka koefisien korelasi hasilnya positif atau negatif. Sesuai dengan hasil analisis, koefisien korelasi tes lompat jauh bernilai negatif yaitu 0,702 maka korelasi kedua variabel bersifat tidak searah atau berlawanan arah. Artinya jika waktu tes lari 60 meter sedikit (cepat) atau rendah maka jarak tes lompat jauh tinggi. Secara umum, korelasi atau hubungan antara tes lari 60 meter yang dilakukan siswa terhadap keterampilan tes lompat jauh yang sempurna yang dapat dilakukan siswa sangat kuat, signifikan dan berlawanan arah. Secara

manual dapat dihitung dengan menggunakan rumus, hasil hitungan secara manual adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{25 \times 374,945 - 224,75 \times 43,9}{\sqrt{\{25 \times 2167,233 - 50512,563\} \{25 \times 82,47 - 1927,21\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{9373,625 - 9866,525}{\sqrt{\{54180,813 - 50512,563\} \{2061,75 - 1927,21\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-4929,9}{\sqrt{\{3668,25\} \{134,54\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-4929,9}{\sqrt{493526,35}}$$

$$r_{xy} = -0,701623$$

Ket :

r_{xy} : koefisien *pearson product moment*

X : jumlah tes tes lari 60 meter

Y : jumlah tes lompat jauh

Berdasarkan hasil hitungan di atas maka didapatkan nilai r-hitung yaitu sebesar 0,701, sedangkan nilai r-tabel pada jumlah sampel 25 yaitu 0,505. Sesuai dengan ketentuan apabila nilai r-hitung

lebih besar dari nilai r -tabel ($0,701 > 0,505$) maka terdapat hubungan antara variable X atau lari 60 meter dan variable Y atau lompat jauh.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai kaki yang diwakili dengan kegiatan tes lari 60 meter terhadap kemampuan lompat jauh.

Hasil penilaian kekuatan otot tungkai kaki dengan tes lari 60 meter yaitu siswa yang termasuk kategori baik yaitu sebanyak 20% (5 orang siswa), kategori sedang 44% (11 orang siswa) dan kategori kurang 36% (9 orang siswa). Kategori penilaian tes lompat jauh yang dilakukan siswa yaitu termasuk kategori baik yaitu sebanyak 24% (6 orang siswa), kategori sedang 40% (10 orang siswa) dan kategori kurang 36% (9 orang siswa).

Hasil analisis korelasi terlihat koefisien korelasi *Pearson product moment* tes lompat jauh sebesar $-0,702^{**}$. Artinya besar korelasi atau hubungan antara variabel tes lari 60 meter dan tes lompat jauh ialah sebesar 0,702 atau sangat kuat karena mendekati angka 1. Hubungan signifikan tersebut dibuktikan oleh siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai kaki yang baik dalam hal ini dilihat dari siswa yang mampu melakukan tes lari 60 meter dengan waktu yang cepat dapat melakukan

tes lompat jauh dengan jarak yang jauh pula. Sedangkan siswa yang memiliki waktu tes lari 60 meter lambat atau termasuk kategori kurang hanya dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang pendek.

Menurut Edi Suparman (1994 : 91) lompat jauh ini memerlukan kekuatan otot tungkai kaki dalam melompat. Oleh karena itu sangat diperlukan kekuatan otot tungkai kaki dalam melakukan tes lompat jauh. Menurut Kosasi (2004:109) kekuatan dibutuhkan agar otot mampu membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan. Sedangkan daya tahan diperlukan untuk bekerja dalam durasi yang panjang. Daya tahan otot sendiri merupakan perpaduan antara kekuatan dan daya tahan. Daya tahan fisik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologi dan biokimia pada otot, sehingga daya tahan secara umum bermanifestasi melalui daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada periode atau jangka waktu yang lama dan mampu pulih dengan cepat setelah lelah. Kemampuan tersebut dapat diperoleh melalui metabolisme aerob maupun anaerob. Oleh sebab itulah otot-otot tersebut harus selalu dilatih agar mendapatkan kekuatan yang maksimal seperti latihan lari.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa ekstrakurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan yang termasuk kategori baik yaitu sebanyak 20% (5 orang siswa), kategori sedang 44% (11 orang siswa) dan kategori kurang 36% (9 orang siswa).
2. Kemampuan tes lompat jauh siswa ekstrakurikuler SD Negeri 62 Bengkulu Selatan yang termasuk kategori baik yaitu sebanyak 24% (6 orang siswa), kategori sedang 40% (10 orang siswa) dan kategori kurang 36% (9 orang siswa).
3. Ada hubungan yang signifikan dan berlawanan arah antara lari *sprint* 60 meter dan kemampuan tes lompat jauh dengan koefisien korelasi 0,702 dengan tingkat signifikansi analisis *product moment* nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari $\alpha=0,001$ ($0,000 < 0,001$). Nilai r-hitung lebih besar dari nilai r-tabel ($0,701 > 0,505$) maka terdapat hubungan antara variable X atau lari 60 meter dan variable Y atau lompat jauh. Hubungan signifikan tersebut dibuktikan oleh siswa yang mampu melakukan tes lari 60 meter dengan waktu yang cepat dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang jauh. Sedangkan

siswa yang memiliki waktu tes lari 60 meter lambat atau termasuk kategori kurang hanya dapat melakukan tes lompat jauh dengan jarak yang pendek.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis ingin memberikan saran yaitu:

1. Diharapkan kepada kepala sekolah dapat memberikan pengarahan kepada guru untuk dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung olahraga.
2. Diharapkan kepada guru agar dapat memberikan pengetahuan kepada siswa terutama olahraga tidak hanya pada jam sekolah tetapi juga pada jam ekstrakurikuler.
3. Diharapkan kepada siswa agar dapat berlatih lebih baik lagi dengan menggunakan berbagai jenis latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.

C. Keterbatasan penelitian

Penulis menyadari bahwa dalam melakukan penelitian ini memiliki keterbatasan. Keterbatasan yang sangat penulis rasakan yaitu terbatasnya tes pendukung prestasi lompat jauh. Selain itu, terbatasnya waktu penelitian juga menjadi kendala dalam keefektifan penelitian ini. diharapkan untuk penelitian serupa berikutnya dapat mengangkat bentuk tes lainnya yang dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aif Syarifudin. 2002. *Kesehatan Dalam Olahraga 2*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama

Arikunto, 2005.*Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta

Dadan Heriyana.2010. *Kesehatan Dalam Olahraga 2*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama

Djuminar A. Widya. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung. Penerbit Erlangga

Eddy, Purnomo, 2011. *Teknik Dasar Penjaskes* : Jakarta

Irianto, Djoko pekik.2004.*Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: penerbit Andi

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung. Penerbit Erlangga

Nurhasan, 2000.*Latihan Kekuatan Otot. Jurnal kesehatan* : Bandung

Pengertian

lompatjauh.<http://grandmall10.kawannews.com/2010/02/06/pengertian-lompat-jauh/>. diakses pada tanggal 29 September 2013

Roji, 2004. *Tes lari 60 meter dan Peranannya*. Rineka Cipta : Jakarta

Sri Wahyuni 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga

Suharno, 2002.*Cara Kerja Otot Manusia*. Aneka Ilmu : Jakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Skor Tes Lari Siswa

LEMBAR SKOR TES LARI SISWA

No	Nama Siswa	Tes Lari			Waktu Tercepat (detik)	Keterangan
		1	2	3		
1	Adt	6,10	6,3	5,45	5,45	Baik
2	Aj	6,8	6,7	6,4	6,4	Baik
3	Ai	6,9	5,7	5,9	5,7	Baik
4	And	10,2	10,5	9,7	9,7	Cukup
5	Annt	11,8	11,2	11,5	11,2	Kurang
6	Anf	8,4	7,4	7,5	7,5	Cukup
7	Azim	7,7	7,3	7,5	7,3	Cukup
8	Azm	7,6	6,4	6,1	6,1	Baik
9	Bn	9,7	9,4	9,6	9,4	Cukup
10	Ck	11,1	10,8	10,6	10,6	Kurang
11	Dn	8,3	7,8	7,3	7,3	Cukup
12	Dr	8,8	8,5	8,4	8,4	Cukup
13	Dni	9,4	8,3	8,3	8,3	Cukup
14	Dw	8,2	8,4	7,0	7,0	Cukup
15	Eln	14,2	14,1	13,4	13,4	Kurang
16	Evni	13,4	13,5	12,1	12,1	Kurang
17	Fji	6,7	6,8	6,1	6,1	Baik
18	Fdl	14,8	14,9	14,0	14,0	Kurang
19	Fscl	10,6	10,7	10,5	10,5	Kurang
20	Hndk	8,5	8,4	7,4	7,4	Cukup
21	Hrs	10,7	10,5	10,8	10,5	Kurang
22	Hrt	8,5	8,8	8,4	8,4	Cukup
23	Hsin	12,7	13,5	12,4	12,4	Kurang
24	Hrln	8,6	8,3	8,5	8,3	Cukup
25	Mg	11,5	11,6	11,3	11,3	Kurang

(sumber: Hasil penelitian, 2014)

Lampiran 2. Lembar Penilaian Tes Lompat Jauh Siswa

LEMBAR PENILAIAN TES LOMPAT JAUH SISWA

No	Nama Siswa	Tes Lompat Jauh			Lompatan Terjauh (meter)	Keterangan
		1	2	3		
1	Adt	1,4	1,6	2,1	2,1	Baik
2	Aj	1,8	2,1	2,3	2,3	Baik
3	Ai	1,9	1,8	2,3	2,3	Baik
4	And	1,4	1,5	1,7	1,7	Cukup
5	Annt	0,6	1,1	1,3	1,3	Kurang
6	Anf	1,4	1,8	1,5	1,8	Cukup
7	Azim	1,7	2,2	2,3	2,3	Baik
8	Azm	1,8	2,1	2,2	2,2	Baik
9	Bn	1,2	1,5	1,3	1,5	Cukup
10	Ck	0,7	1,0	1,0	1,0	Kurang
11	Dn	1,6	1,7	1,9	1,9	Cukup
12	Dr	1,1	1,5	1,4	1,5	Cukup
13	Dni	1,5	1,6	1,8	1,8	Cukup
14	Dw	1,2	0,8	1,5	1,5	Cukup
15	Eln	1,2	0,9	1,4	1,4	Kurang
16	Evn	0,8	0,9	1,3	1,3	Kurang
17	Fji	1,9	2,3	2,1	2,3	Baik
18	Fdl	0,9	0,8	1,1	1,1	Kurang
19	Fscl	1,2	1,3	1,4	1,4	Kurang
20	Hndk	1,4	1,4	1,5	1,5	Cukup
21	Hrs	1,1	1,2	1,4	1,4	Kurang
22	Hrt	1,5	1,5	1,8	1,8	Cukup
23	Hsin	0,9	1,0	1,1	1,1	Kurang
24	Hrln	1,9	1,8	2,0	2,0	Cukup
25	Mg	0,8	1,3	1,4	1,4	Kurang

(sumber: Hasil penelitian, 2014)

Lampiran 3. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Lari Sprint 60 meter
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	8.9900
	Std. Deviation	2.47260
Most Extreme Differences	Absolute	.154
	Positive	.154
	Negative	-.089
Kolmogorov-Smirnov Z		.771
Asymp. Sig. (2-tailed)		.591

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(sumber: hasil analisis SPSS)

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Lompat Jauh
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.7560
	Std. Deviation	.47353
Most Extreme Differences	Absolute	.186
	Positive	.186
	Negative	-.115
Kolmogorov-Smirnov Z		.928
Asymp. Sig. (2-tailed)		.355

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(sumber: hasil analisis SPSS)

Lampiran 4. Homogenitas varians

Statistics

Lari Sprint 60 meter

N	Valid	25
	Missing	0
Std. Deviation		2.47260
Variance		6.114
Range		8.55
Percentiles	25	7.1500
	50	8.4000
	75	10.9000

Statistics

Lompat Jauh

N	Valid	25
	Missing	0
Std. Deviation		.47353
Variance		.224
Range		1.80
Percentiles	25	1.4000
	50	1.7000
	75	2.2500

(sumber: hasil analisis SPSS)

Lampiran 5. Hasil Analisis *SPSS korelasi*

Correlations

[DataSet0]

Correlations			
		Lari Sprint 60 meter	Lompat Jauh
Lari Sprint 60 meter	Pearson Correlation	1	-.702**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
Lompat Jauh	Pearson Correlation	-.702**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(sumber: hasil analisis SPSS)

Lampiran 6. Hitungan distribusi variabel X dan Y

No.	X (lari <i>sprint</i> 60 meter)	X²	Y (lompat jauh)	Y²	X*Y
1	5.45	29.7025	2.1	4.41	11.445
2	6.4	40.96	2.3	5.29	14.72
3	5.7	32.49	2.3	5.29	13.11
4	9.7	94.09	1.7	2.89	16.49
5	11.2	125.44	2.3	5.29	25.76
6	7.5	56.25	2.8	7.84	21
7	7.3	53.29	2.3	5.29	16.79
8	6.1	37.21	2.2	4.84	13.42
9	9.4	88.36	1.5	2.25	14.1
10	10.6	112.36	1	1	10.6
11	7.3	53.29	1.9	3.61	13.87
12	8.4	70.56	1.5	2.25	12.6
13	8.3	68.89	1.8	3.24	14.94
14	7	49	1.5	2.25	10.5
15	13.4	179.56	1.4	1.96	18.76
16	12.1	146.41	1.3	1.69	15.73
17	6.1	37.21	2.3	5.29	14.03
18	14	196	1.1	1.21	15.4
19	10.5	110.25	1.4	1.96	14.7
20	7.4	54.76	1.5	2.25	11.1
21	10.5	110.25	1.4	1.96	14.7
22	8.4	70.56	1.8	3.24	15.12
23	12.4	153.76	1.1	1.21	13.64
24	8.3	68.89	2	4	16.6
25	11.3	127.69	1.4	1.96	15.82
jumlah	224,75	2167,233	43,9	82,47	374,945

(sumber: Hasil Analisis Data, 2014)

Lampiran 7. Hitungan Korelasi Manual

$$N = 25$$

$$\sum X = 224,75$$

$$\sum Y = 43,9$$

$$\sum XY = 374,945$$

$$\sum X^2 = 2167,233$$

$$\sum Y^2 = 82,47$$

$$(\sum X)^2 = (224,75)^2 = 50512,563$$

$$(\sum Y)^2 = (43,9)^2 = 1927,21$$

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{25 \times 374,945 - 224,75 \times 43,9}{\sqrt{\{25 \times 2167,233 - 50512,563\} \{25 \times 82,47 - 1927,21\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{9373,625 - 9866,525}{\sqrt{\{54180,813 - 50512,563\} \{2061,75 - 1927,21\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-4929,9}{\sqrt{\{3668,25\} \{134,54\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-4929,9}{\sqrt{493526,35}}$$

$$r_{xy} = -0,701623$$

Lampiran 8.r- tabel

N (jumlah sampel)	Taraf signifikansi (0,05)
3	0,999
4	0,990
5	0,959
6	0,917
7	0,874
8	0,834
9	0,798
10	0,765
11	0,735
12	0,708
13	0,684
14	0,661
15	0,641
16	0,623
17	0,606
18	0,590
19	0,575
20	0,561
21	0,549
22	0,537
23	0,526
24	0,515
<u>25</u>	<u>0,505</u>
26	0,496
27	0,487
28	0,478
29	0,470
30	0,463
.....	

(sumber: Burhan Bungin, 2012)

Lampiran 9.Photo Penelitian



(sumber: Hasil penelitian, 2013)

SISWA MELAKUKAN TES LARI 60 METER

(sumber: Hasil penelitian, 2013)

SISWA MELAKUKAN TES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

RIWAYAT HIDUP

N A U R I. Penulis lahir pada tanggal 25 Desember 1964. Nama ayah Yana (Alm) dan ibu Wai Aminah. Serta memiliki suami bernama Mirhan dan dikaruniai anak Vera Wahyuni Adha dan Fetro Mohammad. Penulis memulai pendidikan di SD Muara Tiga dari tahun 1975 hingga tamat tahun 1980. Penulis melanjutkan pendidikan di SMP Argamakmur mulai tahun 1980 sampai tahun 1984. Kemudian penulis bersekolah di SGO Bengkulu selama 3 tahun dari tahun 1984 sampai tahun 1987. Untuk ketahap berikutnya penulis mengikuti Program S1 Pendidikan Penjaskes Universitas Bengkulu hingga sekarang. Penulis pernah mengajar di SD N. 1 Suka Negeri dari tahun 1988 hingga tahun 2003. Sekarang penulis merupakan pendidik di SD N. 62 Bengkulu Selatan.