

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI LONCAT KATAK TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI SISWA KELAS VI SD NEGERI 219  
PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**SUKRIYANTO**

**56071006120**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

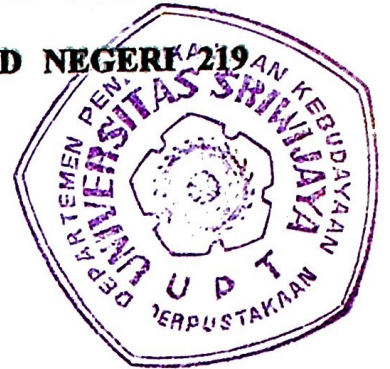
**PALEMBANG**

**2010**



S  
796-402 87  
Suk  
P  
2010

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI LONCAT KATAK TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI SISWA KELAS VI SD NEGERI 219  
PALEMBANG**



**Skripsi oleh**

**SUKRIYANTO**

**56071006120**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2010**

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI LONCAT KATAK TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI SISWA KELAS VI SD NEGERI 219  
PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**Sukriyanto**

**56071006120**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**



**Drs. Waluyo, M.Pd.**  
**NIP. 195601241984031001**



**Dra. Hartati, M.Kes.**  
**NIP.195312121982032001**

**Disahkan**  
**Ketua pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si**  
**NIP. 195112061976021001**

**Telah diuji dan lulus pada:**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 15 Juni 2010**

**Tim Penguji**

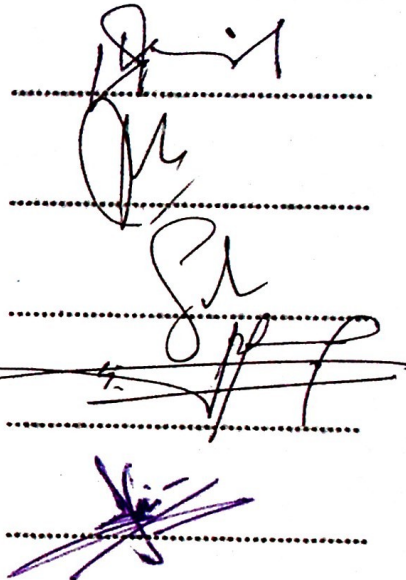
**1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd.**

**2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes.**

**3. Anggota : Dr. Sukirno**

**4. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes.**

**5. Anggota : Drs. Muhaimin**



**Palembang, 15 Juni 2010  
Diketahui oleh,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.  
NIP. 196105281987022003**



*Kupersembahkan skripsi ini kepada:*

- ☞ Ayahanda (Alm) dan Ibunda yang senantiasa mendoakanku.*
- ☞ Istri dan anak-anakku yang selalu memberikan dorongan untuk mendapatkan Gelar Sarjana.*
- ☞ Bapak Drs. Waluyo, M.Pd dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes telah banyak memberi bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi.*
- ☞ Rekan-rekan guru SD 219 Palembang*
- ☞ Rekan-rekan seperjuanganku. angkatan 2008*
- ☞ Almamaterku.*

#### *Motto*

- Iman dan taqwa merupakan modal utama dalam mencapai tujuan hidup dan sebaliknya kesabaran dan tekad merupakan inti dalam mencapai kesuksesan didalam meraih cita – cita.*
- Hidup adalah perjuangan, perjuangan adalah tantangan dan setiap tantangan adalah peluang untuk meraih suatu keberhasilan.*
- Usaha yang giat dengan disertai doa dan tawakkal adalah kunci keberhasilan dalam setiap perjuangan hidup.*

## KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SD Negeri 219 Palembang, guru-guru dan staf SD Negeri 219 Palembang, yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam pengumpulan data, serta pihak lain yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar/Sederajat.

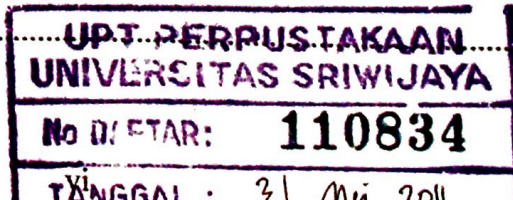
Palembang, Mei 2010

Penulis,



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
ABSTRAK .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah .....	2
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	4
2.1 Latihan .....	4
2.2 Prinsip-Prinsip Latihan .....	6
2.3 Loncat Katak .....	6
2.4 Modifikasi.....	8
2.5 Lompat Tinggi .....	9
2.6 Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> .....	10
2.7 Peralatan Lompat Tinggi .....	14
2.8 Kekuatan Otot.....	14



2.9	Hipotesis Penelitian .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>18</b>
3.1	Waktu dan Tempat Latihan.....	19
3.2	Rancangan Penelitian.....	19
3.3	Definisi Operasional Variabel .....	20
3.4	Variabel Penelitian .....	20
3.5	Program Latihan .....	20
3.6	Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
3.6.1	Populasi Penelitian .....	22
3.6.2	Sampel Penelitian.....	23
3.7	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.8	Teknik Analisis Data .....	27
3.6.1	Uji Normalitas Data .....	27
3.6.2	Uji Homogenitas Data.....	28
3.6.3	Uji t.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>30</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	30
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2	Karakteristik Sampel .....	31
4.1.3	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Hasil Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen..	32
4.1.4	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Hasil Lompat Tinggi Kelompok Kontrol .....	32
4.1.5	Deskripsi Data <i>Post-test</i> Hasil Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen	33
4.1.6	Deskripsi Data <i>Post-test</i> Hasil Lompat Tinggi Kelompok Kontrol.....	34
4.1.7	Deskripsi Data Hasil Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen.....	35
4.1.8	Deskripsi Data Hasil Lompat Tinggi Kelompok Kontrol .....	36
4.1.9	Uji Normalitas .....	37
4.1.10	Uji Homogenitas .....	42
4.1.11	Uji Hipotesis.....	43



4.2	Pembahasan .....	49
4.2.1	Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen .....	49
4.2.2	Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Lompat Tinggi Kelompok Kontrol .....	49
4.3.3	Pembahasan Pengaruh Latihan Modifikasi Loncat Katak Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi .....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>51</b>
5.1	Simpulan.....	51
5.2	Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Subjek Penelitian ..... 23
Tabel 2	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> lompat tinggi kelompok eksperimen . 35
Tabel 3	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> lompat tinggi kelompok kontrol ..... 36
Tabel 4	Distribusi frekuensi kelompok eksperimen tes awal lompat tinggi. 38
Tabel 5	Distribusi frekuensi kelompok kontrol tes awal lompat tinggi ..... 40
Tabel 6	Distribusi frekuensi kelompok eksperimen tes akhir lompat tinggi 44
Tabel 7	Distribusi frekuensi kelompok kontrol tes akhir lompat tinggi..... 47



## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1	Teknik loncat katak .....	8
Gambar 2	Gerak dengan variasi penyusunan alat .....	9
Gambar 3	Gerak dengan modifikasi penyusunan alat.....	9
Gambar 4	Badan dibawa ke belakang pada lepas tapak gaya <i>straddle</i> .....	11
Gambar 5	Layang dengan cara sikap jam-enam.....	12
Gambar 6	Teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> .....	12
Gambar 7	Jenis kekuatan yang ditinjau dari bentuk kontraksi otot.....	16
Gambar 8	Bentuk pipa yang dijadikan sebagai rintang untuk melakukan loncat katak. ....	25
Gambar 9	Bentuk latihan modifikasi loncat katak yang diterapkan pada siswa kelompok eksperimen.....	26
Gambar 10	Histogram rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	37
Gambar 11	Histogram frekuensi <i>Pre-test</i> kelompok eksperimen .....	39
Gambar 12	Histogram frekuensi <i>Pre-test</i> kelompok kontrol .....	42
Gambar 13	Histogram frekuensi <i>Post-test</i> kelompok eksperimen.....	45
Gambar 14	Histogram frekuensi <i>Post-test</i> kelompok kontrol .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Hasil tes awal ( <i>Pre-test</i> ) lompat tinggi kelompok eksperimen . 54
Lampiran 2	Hasil tes awal ( <i>Pre-test</i> ) lompat tinggi kelompok kontrol ..... 55
Lampiran 3	Hasil tes awal ( <i>Post-test</i> ) lompat tinggi kelompok eksperimen 56
Lampiran 4	Hasil tes awal ( <i>Post-test</i> ) lompat tinggi kelompok kontrol..... 57
Lampiran 5	Foto kegiatan siswa kelompok ekprimen dengan latihan modifikasi loncat katak dan saat melakukan lompat tinggi ..... 58
Lampiran 6	Foto kegiatan siswa kelompok kontrol dengan latihan loncat katak tanpa dimodifikasi dan saat melakukan lompat tinggi .... 59
Lampiran 7	Usulan judul Skripsi..... 60
Lampiran 8	SK Pembimbing ..... 61
Lampiran 9	Surat Permohonan Penelitian ..... 62
Lampiran 10	Surat Izin Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga..... 63
Lampiran 11	Surat Keterangan SD Negeri 219 Palembang ..... 64
Lampiran 12	Kartu Bimbingan Skripsi..... 65



## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Modifikasi Loncat Katak terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Siswa Kelas VI SD Negeri 219 Palembang". Rumusan masalah penelitian ini adalah: adakah pengaruh latihan Modifikasi loncat katak terhadap kemampuan lompat tinggi siswa kelas VI SD Negeri 219 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Modifikasi loncat katak terhadap kemampuan lompat tinggi siswa kelas VI SD Negeri 219 Palembang. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 219 Palembang, adapun besarnya subjek penelitian tersebut adalah 58 orang, yang terdiri dari 2 kelas yaitu VI.A berjumlah 29 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan modifikasi loncat katak, sedangkan untuk kelas VI.B berjumlah 29 orang sebagai kelompok kontrol yang diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan loncat katak tanpa dimodifikasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik dokumentasi dan teknik tes. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah uji-t dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,95$ ) dengan derajat kebebasan (dk) adalah 56. Berdasarkan analisis data diperoleh di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $1,74 > 1,67$ . Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan bahwa ada pengaruh latihan modifikasi loncat katak terhadap kemampuan lompat tinggi siswa kelas VI di SD Negeri 219 Palembang, terbukti kebenarannya dan dapat diterima.

*Kata Kunci: Latihan Modifikasi Loncat Katak, Lompat Tinggi*

# BAB I

## PENDAHULUAN

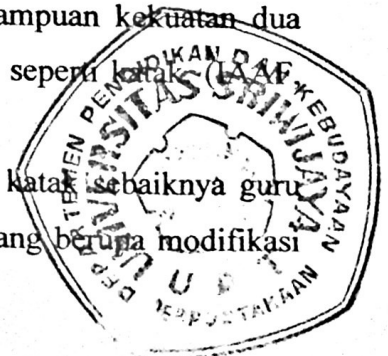
### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan landasan bagi pembinaan olahraga secara keseluruhan dan berkelanjutan, suatu proses yang tidak dapat dipisahkan untuk menumbuhkan sikap positif terhadap sekolah dan pendidikan, merangsang keterlibatan dalam berolahraga dan aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani kesehatan dan reaksi agar tetap termasuk dan dikembangkan di dalam kurikulum sekolah, untuk mencapai hal tersebut adalah bagi seluruh siswa, guru, dan perencanaan pendidikan untuk menghimpun sumber daya mereka, dan berkerja sebagai sebuah tim yang solid guna mengembangkan kesinambungan dan penyajian bidang studi itu di semua sekolah bagi semua siswa.

Upaya meningkatkan derajat kesegaran jasmani, melalui keterampilan atau kemampuan untuk melakukan gerak dasar dan kesehatan dapat dilakukan melalui pengenalan penggunaan sikap positif dan pengamatan sikap mental yang diimplementasikan dalam berbagai aktivitas. Untuk mencapai hal tersebut, maka dibutuhkan suatu bentuk latihan khusus agar mendukung terjadinya keserasian antara aktivitas siswa dengan prestasi yang dihasilkan siswa dalam melakukan lompat tinggi yang diperoleh siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka seorang guru (tenaga pengajar) membutuhkan suatu kemampuan dalam melatih siswa, agar dalam memberikan materi Penjaskes khususnya materi lompat tinggi mendapatkan hasil yang optimal dari siswanya, salah satunya dengan menggunakan latihan loncat katak. Loncat katak merupakan suatu cara atau teknik yang mengutamakan kemampuan kekuatan dua kaki untuk melakukan loncat jongkok ke depan atas dua kaki seperti katak (Syaiful, 2002:15).

Selain memberikan latihan yang berupa latihan loncat katak, sebaiknya guru (tenaga pengajar) juga sebaiknya menerapkan suatu metode yang berupa modifikasi



khususnya dalam menerapkan latihan loncat katak sehingga siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat tinggi sehingga mencapai lompatan yang maksimum. di butuhkan suatu metode yang berupa modifikasi dalam mencapai tujuan tersebut. latihan Modifikasi loncat katak merupakan suatu cara untuk mengembangkan latihan loncat katak sehingga mampu memberikan proses belajar yang menyenangkan bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan dengan siswa di SD Negeri 219 Palembang terlihat masih ada sejumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan lompat tinggi akibatnya siswa tidak mampu melakukan lompat tinggi secara maksimal. guru Penjaskes telah berupaya untuk menerapkan beberapa macam latihan akan tetapi siswa masih saja mengalami kesulitan dalam melakukannya, salah satu alternatif dalam mengatasi hal tersebut maka dibutuhkan suatu latihan yang dimodifikasi agar kemampuan siswa dalam lompat tinggi dapat meningkat, salah satu latihan yang dimodifikasi tersebut adalah latihan loncat katak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan: “Adakah pengaruh latihan modifikasi loncat katak terhadap kemampuan lompat tinggi siswa kelas VI SD Negeri 219 Palembang?”

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan maka penelitian ini perlu dibatasi. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pengaruh adalah sesuatu yang menyebabkan terjadinya suatu perubahan yang dialami.
- 2) Modifikasi loncat katak merupakan suatu cara atau teknik loncat yang dilakukan dengan kedua kaki dan lengan dan diberikan suatu rintangan pada saat siswa melakukan lompatan seperti katak.



- 3) Kemampuan lompat tinggi adalah suatu kemampuan untuk melakukan rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat dengan gaya *straddle*.
- 4) Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 219 Palembang.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi loncat katak terhadap kemampuan lompat tinggi siswa kelas VI SD Negeri 219 Palembang.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, guru, dan siswa di antaranya adalah:

- a. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan modifikasi loncat katak terhadap kemampuan lompat tinggi siswa.
- b. Bagi para guru, pembina dan pelatih dalam memilih latihan yang memiliki kemampuan yang baik dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang atletik khususnya lompat tinggi.
- c. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai keterampilan, hobi, bahkan kejuruan sebagai olahragawan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfatah. 2006. *Efektifitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Metode Modifikasi Alat Di SMA Muhammadiyah Bandar Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing Company.
- Djamarah, Syaiful, Bahri dan Zain, Aswan. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harnono, Tri, dkk. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- IAAF (*International Association of Athletics Federations*). 2002. *Kid's Athletics*. Terj. Oleh H. Suryono, D.S. Jakarta: Sekretariat IAAF Indonesia.
- Jarver, Jess. 2005. *Belajar dan Belatih Atletik Edisi Revisi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Roestiyah, NK. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riduwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung : Refika Aditama
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, Adang, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU/SMK*. Depdiknas.
- Syafrudin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Padang
- U. Jonath/E. Haag/R. Krempel. 1987. *Atletik 1*. Jakarta: Rosda Jaya Putra
- Widya, A. Djumidar, Mochamad, 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Atlentik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.