

**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS
IV SD NEGERI 56 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

JULI TRIANTO

06071006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

S
796.48207
Jul
P
2012.



**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS
IV SD NEGERI 56 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

JULI TRIANTO

06071006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 56 PRABUMULIH**

Skripsi oleh

Juli Trianto

Nomor Induk Mahasiswa 06071006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing I,



Dr. Hartono, M. A.

Nip 196710171993011001

Pembimbing II,



Drs. Syafarudin, M. Kes

NIP.195909051987031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

Nip 195601241984031001

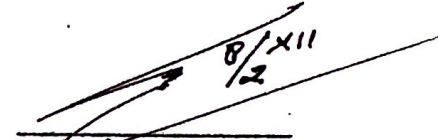
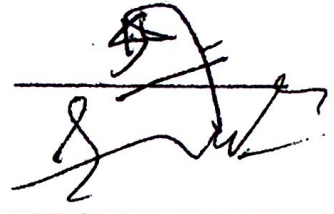
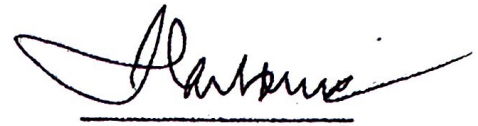
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

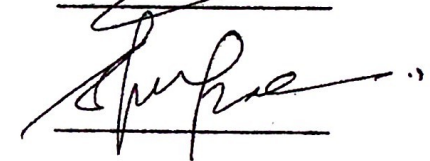
Tanggal : 11 Januari 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartono, M. A.
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M. Kes.
3. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd.
4. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M. Pd.
5. Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes.



8/12



Indralaya, 13 Februari 2012
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
Nip 195601241984031001

" Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Kusmito) dan ibuku (Targiwanarti) yang selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilan ku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.*
- Saudara-saudaraku, ayukku (Etty Widoningsih, Ike Kusumawati, dan Dwi Miriani), kakakku (Yuan Setyanto dan Mardianto), dan adikku (Yuli Kustarti) terima kasih atas semangat dan dukungan kalian, serta keponakan-keponakanku, Devina, Ranti, Fajrin, Lala, Bintang, Rambagus, dan Roffi.*
- Teman-teman Penjaskes Unsri*
- Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus*
- Orang tua dari temanku yang telah aku anggap sebagai orang tua ku sendiri, orang tua dari temanku Bambang (Bapak Sulaiman dan Ibu Erma), orang tua dari temanku Indra (Bapak Surwito dan Ibu Sri Hartati), dan orang tua dari temanku Theo (Bapak Y. Sitohang dan Ibu M.F. Farida D).*
- Almamaterku.*

Motto

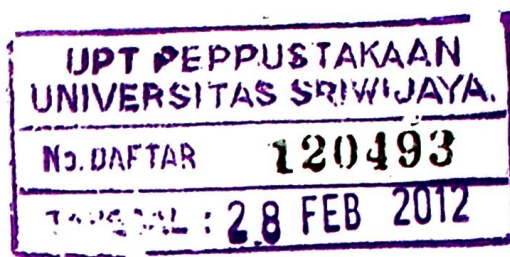
"Hidup itu adalah proses"

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sahabiah, serta pengikutnya, Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Ibu Heri Laksana, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 56 Prabumulih.
4. Bapak Alvi, selaku guru mata pelajaran olahraga.
5. Bapak Dr. Hartono, M. A. dan Bapak Drs. Syafarudin, M. Kes. sebagai pembimbing.
6. Siswa putri kelas IV SD Negeri 56 Prabumulih tahun ajaran 2011/2012.
7. Teman seperjuangan Bambang, Jefri, Arif.H, dan Dhony yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di SD N 56 Prabumulih. Lizonsya, Febri, Fitri, dan Maulana yang telah saling bantu dalam bimbingan menyelesaikan skripsi ini. Serta Fhaizal, Cecep, Andrianto, David, Aswar, Rendi, Saad, Anz, Maizan, Gunadi, Ridho, Theo, Angga, Indra, Indro, Arif.S, Andri.N, Alvin, Soga, Ferry, Fatan, Hendri, Deni, Juliawan, Bayu, Solehan,



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Masalah Penelitian.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Batasan Masalah.....	4
1.6 Tujuan Penelitian.....	4
1.7 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Atletik.....	6
2.2 Lompat Jauh.....	6
2.3 Lapangan Lompat jauh.....	10
2.4 Hakikat Bermain.....	10
2.5 Tujuan Bermain.....	13
2.6 Permainan Lompat Tali.....	14
2.7 Macam-Macam Permainan Lompat Tali.....	15
2.8 Daya Ledak.....	17
2.8.1 Kekuatan.....	17
2.8.2 Kecepatan.....	17
2.9 Otot dalam Lompat Jauh.....	18
2.10 Latihan.....	19
2.11 Penelitian yang Relevan.....	20
2.12 kerangka Berfikir.....	21
2.13 Hipotesis.....	21
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	23
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1 Polulasi Penelitian.....	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	24
3.3.3 Teknik Sampling	24

3.4 Tempat Penelitian.....	25
3.5 Rancangan Penelitian.....	25
3.6 Rancangan Latihan.....	26
3.7 Metode pengumpulan Data.....	27
3.7.1 Persiapan Sebelum Melakukan Penelitian.....	27
3.7.2 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.8 Teknik Analisis Data.....	27
3.8.1 Uji Normalitas.....	27
3.8.2 Uji Homogenitas.....	28
3.8.3 Uji Hipotesis.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes.....	31
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	31
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	33
4.1.3 Analisis Data.....	35
4.1.4 Uji Normalitas Data.....	36
4.1.5 Uji Homogenitas.....	37
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	37
4.2 Pembahasan.....	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	46
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes Lompat Jauh.....	24
Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data.....	27
Tabel 3. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 4. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	36
Tabel 5. Rancangan Latihan.....	58
Tabel 6. Kemampuan maximum lompat tali.....	60
Tabel 7. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Lompat Jauh.....	62
Tabel 8. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	63
Tabel 9. Data Hasil <i>posttest</i> Kemampuan Lompat Jauh Kelompok Eksperimen.....	64
Tabel 10. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Lompat jauh Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 11. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
Tabel 12. Tabel Interval dari data <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 13. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 14. Tabel Interval dari data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	71
Tabel 15. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	73
Tabel 16. Perhitungan Uji Homogenitas.....	75
Tabel 17. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	76
Tabel 18. <i>Statistics</i> Kelompok Eksperimen.....	78
Tabel 19. <i>Pretest</i> Eksperimen.	78
Tabel 20. <i>Posttest</i> Eksperimen.....	79
Tabel 21. <i>Statistics</i> Kelompok Kontrol.....	81
Tabel 22. <i>Pretest</i> Kontrol.....	81
Tabel 23. <i>Posttest</i> Kontrol.....	82
Tabel 24. <i>Paired Samples Statistics</i>	84
Tabel 25. <i>Paired Samples Correlations</i>	84
Tabel 26. <i>Paired Samples Test</i>	84
Tabel 27. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	85
Tabel 28. Distribusi t.....	86

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Lompat Jauh.....	7
Gambar 2. Sikap dan Gerakan dalam Melakukan Tolakan.....	8
Gambar 3. Posisi Saat Mendarat.....	9
Gambar 4. Lapangan Lompat Jauh.....	10
Gambar 5. Lompat Tali di Tempat.....	15
Gambar 6. Lompat Tali Sambil Berjalan.....	15
Gambar 7. Lompat Tali Bergeser Kesamping.....	16
Gambar 8. Lompat Tali dengan Teman.....	16
Gambar 9. Lompat Tali dengan Jongkok.....	16
Gambar 10. Otot Tungkai.....	18
Gambar 11. Rancangan Penelitian.....	25
Gambar 12. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
Gambar 13. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	33
Gambar 14. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	34
Gambar 15. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	35
Gambar 16. Tempat Penelitian.....	52
Gambar 17. Siswa kelas IV yang menjadi sampel penelitian.....	52
Gambar 18. Siswa sedang melakukan pemanasan.....	53
Gambar 19. Peneliti sedang memberikan pengarahan kepada siswa.....	53
Gambar 20 & 21. Siswa melakukan lompatan untuk pengambilan data....	54
Gambar 22. Kelompok eksperimen sedang melaksanakan permainan lompat tali.....	55
Gambar 23. Peneliti mengamati siswa yang sedang melaksanakan permainan lompat tali.....	55
Gambar 24. Bak lompatan di SD N 56 Prabumulih.....	56
Gambar 25. Meteran dan pluit.....	56
Gambar 26. Tali (karet gelang yang dianyam).....	57
Gambar 27. Histogram <i>Pretest</i> Eksperimen.....	80
Gambar 28. Histogram <i>Posttest</i> Eksperimen.....	80
Gambar 29. Histogram <i>Pretest</i> Kontrol.....	83
Gambar 30. Histogram <i>Posttest</i> Kontrol.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Riwayat Hidup.....	46
Lampiran 2. Rencana Usul Judul.....	47
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	48
Lampiran 4. SK Pembimbing (perpanjangan).....	49
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	50
Lampiran 6. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Prabumulih.....	51
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	52
Lampiran 8. Rancangan Latihan.....	58
Lampiran 9. Kemampuan Maximum Lompat Tali.....	60
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SD N 56 Prabumulih.....	61
Lampiran 11. Data Hasil <i>Pretest</i>	62
Lampiran 12. Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	63
Lampiran 13. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	64
Lampiran 14. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
Lampiran 15. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	67
Lampiran 16. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	71
Lampiran 17. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 18. Uji Hipotesis.....	76
Lampiran 19. Frekuensi Kelompok Eksperimen (SPSS).....	78
Lampiran 20. Frekuensi Kelompok Kontrol (SPSS).....	81
Lampiran 21. <i>T-Test</i> (SPSS).....	84
Lampiran 22. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	85
Lampiran 23. Tabel Distribusi <i>t</i>	86
Lampiran 24. Kartu Bimbingan.....	88

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh siswa putri kelas IV SD Negeri 56 Prabumulih. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas permainan lompat tali, variabel terikat jauhnya lompatan dalam melakukan lompat jauh, dan variabel kendali jenis kelamin menggunakan siswa putri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas IV yang berjumlah 40 siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling jenuh* dan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa permainan lompat, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 7,468$ dan $t_{tabel} = 1,692$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil perhitungan $t_{hitung} = 7,468 > t_{tabel} = 1,692$ dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa Permainan lompat tali berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putri kelas IV SD Negeri 56 Prabumulih.

Kata kunci: Kemampuan lompat jauh, permainan lompat tali.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar (Djumidar, 2008:1.3). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang menjadi dasar-dasar cabang olahraga lainnya. Atletik juga merupakan unsur yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, *Sea Games*, *Asian Games*, dan *Olimpiade*. Selain itu, atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

Olahraga atletik masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, cabang olahraga atletik ini hanya terbatas pada para pelajar dan orang-orang yang berada di kota-kota besar saja pada saat itu. Setelah masyarakat mulai mengenal apa itu olahraga atletik dan manfaat untuk kehidupan, olahraga atletik mulai diminati oleh masyarakat, walaupun tidak sebanyak sekarang. Olahraga atletik ini penting, karena atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya.

Jika diperhatikan prestasi cabang lompat jauh Indonesia masih ketinggalan dengan Negara lain, jangankan di tingkat dunia, di tingkat Asia Tenggara saja belum biasa berbicara banyak. Hal ini dapat dilihat perolehan 24 medali emas pada cabang atletik di *SEA GAMES* 2009 di Myanmar, tidak ada yang disumbangkan oleh atlet lompat jauh. Selain itu juga sangat sedikit orang yang mau menekuni nomor lompat jauh dengan sungguh-sungguh. Maka dari itu selama ini kita belum mempunyai atlet lompat jauh yang mampu berprestasi tinggi. Untuk mendapat prestasi yang tinggi di bidang olahraga khususnya nomor lompat jauh memang tidak mudah. Latihan yang teratur dan disiplin yang tinggi sangat diperlukan. Atlet pelompat jauh mempunyai tujuan untuk melompat ke depan sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan

yang jauh, harus diperhatikan secara baik unsur pokok yang diperlukan dalam melompat

Program atletik hendaknya sudah ditanamkan pada anak-anak sejak kecil. Tujuannya adalah agar mereka memiliki dasar-dasar gerakan yang benar, baik untuk membina, meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan kemampuan jasmaninya, maupun untuk meningkatkan prestasi optimalnya dalam suatu cabang olahraga yang digemarinya.

Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu perlombaan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

Menurut Djumidar (2008:6.13) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari dengan menumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Tetapi, pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa cenderung tidak mempunyai keinginan besar untuk olahraga atletik tersebut terutama di sekolah dasar, sehingga siswa tidak mempunyai keinginan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memfokuskan penelitiannya pada siswa sekolah dasar karena siswa sekolah dasar lebih senang diajak bermain dibandingkan latihan yang benar-benar meningkatkan fisik. Padahal dengan kegiatan bermain tersebut siswa secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan fisik mereka.

Sejalan dengan yang dikemukakan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian di SD N 56 Prabumulih karena di SD N 56 Prabumulih ini belum pernah diadakan penelitian tentang olahraga atletik nomor lompat jauh. Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, SD N 56 Prabumulih ini

minim prestasi di cabang atletik nomor lompat jauh, untuk kemampuan lompat jauh siswa putri kelas IV di sekolah ini sangatlah jauh dari rekor yang ada di Indonesia yaitu 6,23m oleh atlet putri Indonesia Maria Natalia (Pengurus Besar Persatuan Atletik Indonesia) sedangkan rata-rata kemampuan lompat jauh siswa putri kelas IV hanya 2,08m. Banyak penyebabnya, yang terutama adalah sarana untuk melakukan lompat jauh yaitu bak lompatan, hanya sebagian sekolah dasar (SD) di prabumulih yang memiliki bak lompatan, salah satu SD yang memiliki sarana bak lompatan adalah SD N 56 Prabumulih. Sekolah ini memiliki sarana untuk lompat jauh, tetapi kemampuan lompat jauh siswa di sini masih jauh dari kemampuan yang ada di Indonesia. Kurangnya latihan, terutama latihan yang meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai, yang menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Sehingga peneliti berminat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan permainan lompat tali di sekolah tersebut.

Menurut Yudha dalam Yudanto (2005:76) model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas III dan IV diantaranya dengan bermain lompat-lompat tali. Cara yang terbaik untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lompat di sekolah dasar adalah dengan pendekatan bermain, karena masa kanak-kanak merupakan masa yang senang bermain.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratama (36:2010) dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Tanpa Awalan pada Siswa SMP N 6 Palembang” bahwa latihan loncat tali berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh tanpa awalan pada siswa SMP, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Sekolah Dasar Kelas IV SD N 56 Prabumulih”.

1.2 Identifikasi Masalah

Kemampuan lompat jauh siswa putri kelas IV SD Negeri 56 Prabumulih sangatlah kurang, mungkin karena kurangnya latihan yang dilakukan di sekolah ini, mungkin karena sarana dan prasarana untuk lompat jauh tidak ada, mungkin kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai siswa,

1.3 Masalah Penelitian

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai siswa putri di SD Negeri 56 Prabumulih, sehingga kemampuan lompat jauh siswa disekolah ini sangat kurang.

1.4 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, rumusan masalahnya yaitu:

- (1) Apakah permainan lompat tali dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SD N 56 Prabumulih?
- (2) Seberapa jauh peningkatan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD N 56 Prabumulih setelah di berikan latihan permainan lompat tali?

1.5 Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas, maka pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh permainan lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh siswa perempuan kelas IV di SD N 56 Prabumulih. Mengingat banyak macam tali yang bisa digunakan dalam permainan lompat tali, maka tali yang digunakan adalah tali yang elastis yaitu karet gelang yang disambung-sambung.

1.6 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

- (1) Mengetahui perbedaan secara signifikan kemampuan lompat jauh antara yang diberi perlakuan permainan lompat tali dengan yang tidak diberikan perlakuan lompat tali.
- (2) Mengukur hasil lompatan siswa setelah diberikan latihan menggunakan permainan lompat tali.

1.7 Manfaat Penelitian

Setelah terlaksananya penelitian ini, maka dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat serta dapat dijadikan tambahan wawasan pengetahuan, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

- (1) Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) olahraga dalam melatih dan mengajar.
- (2) Bagi siswa, meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.
- (3) Serta bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi bekal pada saat terjun langsung menjadi pendidik (guru).

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2002. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernhard, Gunther. 1993. *Atletik*. Semarang: Dahara Prize.
- Delta, Force. 2010. "Pengertian Lompat Jauh". <http://grandmall10.wordpress.com/2010/02/06/pengertian-lompat-jauh/>. Diakses tanggal 26 Maret 2011.
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Gunawan. 2008. "Pengaruh Latihan Loncat Tali Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 18 Palembang". *Skripsi*. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Hairy, Junusul. 2009. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Lutan, Rusli., Supardi, Y. S. Santosa Giriwijoyo., Ikhsan., Iwan Setiawan, dan Nurhasan. 1991. *Mamusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Mahendra, Agus. 2008. *Permainan anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mane, Fred Mc. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Nanang. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Sarana Panca Karya Nusa.

- Pengurus Besar Persatuan Atletik Indonesia. 2009. "INDONESIA (INA) RECORD JUNIOR-WOMAN". http://indonesia-athletics.org_statistik.php?id_statistik=woman. Diakses tanggal 12 Januari 2012.
- Pratama, Reza Resah. 2009. "Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Tanpa Awalan pada Siswa SMP Negeri 46 Palembang". *Skripsi*. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Samsudin. 2009. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda
- Subarjah, Herman. 2008. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Tamat, Trisnowati., Moekarto Mirman. 1998. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yudanto. 2005. "Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar". *Pendidikan Jasmani Indonsia*. Volume 3 (1) : 67.
- Yudiana, Yuyun., Herman Subarja, dan Tite Juliantine. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zainuddin, Muhammad. 1995. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.