

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL (CAK EOKLENG )  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS  
VIII SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

**Skripsi Oleh**

**ARDI KURNIAWAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006023**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWEJAYA  
INDRALAYA**

**2010**

8  
796.43307  
Ard  
↓  
2010

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL (CAK EGKLENG )  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS  
VIII SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**



**Skripsi Oleh**

**ARDI KURNIAWAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061006023**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2010**

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL (CAK ENKLENG)  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN

Skripsi oleh

ARDI KURNIAWAN

06061006023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1



Dra. Marsiyem, M. Kes

Nip. 195909051987031004

Pembimbing 2



Drs. Afrizal, M. Kes

Nip. 196006101985032006

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes  
Nip. 196105281987022003

Telah di Ujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 16 November 2010

TIM PENGUJI

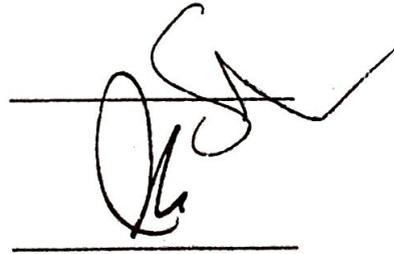
1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes



2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes



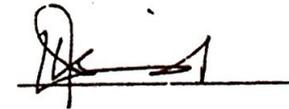
3. Anggota : Dr. Sukirno



4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd

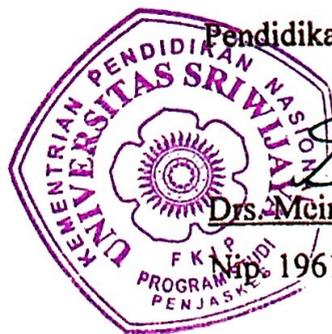


Indralaya, November 2010

Diketahui oleh

Ketua Prgram Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



  
Drs. Meirizal Usra, M. Kes

Nip. 196105281987022003

*Kupersembahkan kepada :*

- *Bapakku H. Syarif Usman dan ibuku Hj. Nurbaya tercinta yang senantiasa mendoakanku,*
- *Nenekku Hj. Mahuya, yang menyayangiku dan selalu mendoakanku*
- *Bihiku Mafida, Nirwana, dan yang mengharapkan keberhasilanku*
- *Pamanku Zulkarnain, Hasanusi dan Bapak Angkatku Lukman yang selalu mendoakanku*
- *Sepupuku Ata dan adikku Atik Asriani, Maulana*
- *Seluruh dosen Penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmu kepadaku*
- *Seluruh teman-temanku Penjaskes 2006, lilik, deni, sep, hari, wahyu, eplex, bowok, mbah moel, ricard, caca, yusfi, rasyono, mimin, rudi, rizki, efran, tole, fandi, kurnia, modon, agung, hendra, haris, basri, arder, muamar, rika, tyek, dina, dewi, selvi a, selvi m, lia, sukma.*
- *Sari Elita tersayang*
- *Seluruh Mahasiswa Penjaskes yang reguler maupun ekstensi...*

*Motto:*

*"Orang yang hebat bertindak sebelum berkata, dan dia berkata selaras dengan tindakannya"*

*"Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu"*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT,atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya. Adapun judul skripsinya yaitu **“Pengaruh Latihan Permainan Tradisional (Cak Engkleng) Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.** Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan karena adanya keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Selain itu, dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Ibu Dra. Marsiyem M.Kes selaku Pembimbing Akademik I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal M.Kes selaku Pembimbing Akademik II yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga dan pikiran yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Penguji yang telah memberikan pertanyaan serta kritik yang membangun guna memperoleh hasil yang memuaskan.

6. Bapak dan Ibu dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Bapak Junaidi, S.Pd, Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.
8. Bapak Ardiansyah dan Supriadi, Selaku Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP Negeri 1 Indralaya Selatan yang telah memberikan tenaga, waktu, bantuan dan bimbingan selama penelitian berlangsung.

Penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait dalam penulisan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi penulis dan bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan serta dapat memberikan sumbangan dan ide para pembaca skripsi.

Inderalaya, November 2010

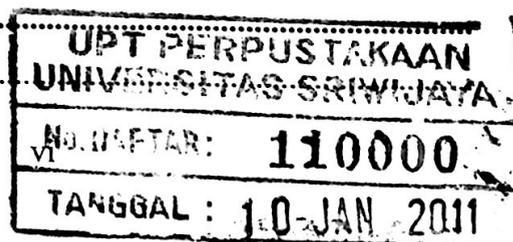
Penulis,

Ardi Kurniawan

## DAFTAR ISI

Halaman

UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Batasan Masalah.....	2
1.4. Rumusan Masalah.....	2
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>4</b>
2.1 Hakekat Lompat Jangkit.....	4
2.2 Permainan Tradisional Cak Engkleng.....	7
2.2.1 Pengertian Permainan Tradisional.....	7
2.2.2 Permainan Cak Engkleng.....	8
2.3 Pengertian Latihan.....	9
2.3.1 Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.3.2 Tujuan Latihan.....	11
2.3.3 Manfaat Latihan.....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>13</b>
3.1 Metode Penelitian.....	13



3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	14
3.2.1	Populasi Penelitian.....	14
3.2.2	Sampel Penelitian.....	14
3.3	Variabel Penelitian.....	15
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	15
3.5	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.6	Pelaksanaan Penelitian.....	17
3.7	Teknik Analisis Data.....	18
3.7.1	Uji Normalitas.....	18
3.7.2	Uji Homogenitas.....	20
3.7.3	Uji Hipotesis.....	21
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	23
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	23
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	23
4.1.3	Deskripsi Data Pretest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	24
4.1.4	Deskripsi Data Pretest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	25
4.1.5	Deskripsi Data Postest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	27
4.1.6	Deskripsi Data Postest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	29
4.1.7	Uji Homogenitas.....	30
4.1.8	Hipotesis.....	31

4.1.8.1 Uji t Beda Hasil Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	31
4.2 Pembahasan.....	32
4.2.1 Pembahasan Perbedaan Hasil Pretest dan Postest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	32
4.2.2 Pembahasan Perbedaan Hasil Pretest dan Postest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	32
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Permainan Tradisional (Cak Engkleng) Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit.....	33
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>34</b>
5.1 Simpulan.....	34
5.2 Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1.</b> Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest dengan cara ordinal pairing .....	14
<b>Tabel 2.</b> Program Latihan.....	17
<b>Tabel 3.</b> Harga-harga yang perlu untuk Uji Barlet.....	20
<b>Tabel 4.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	24
<b>Tabel 5.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	25
<b>Tabel 6.</b> Hasil Pretest dan Postest Lompat Jangkit.....	27
<b>Tabel 7.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelompok Eksperimen.....	27
<b>Tabel 8.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	29
<b>Tabel 9.</b> Perhitungan Uji Homogenitas Pretest Eksperimen dan Kontrol.....	30
<b>Tabel 10.</b> Formulir Pretest Lompat Jangkit.....	36
<b>Tabel 11.</b> Hasil Postest Kelompok Eksperimen.....	38
<b>Tabel 12.</b> Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	39
<b>Tabel 13.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	58
<b>Tabel 14.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	60
<b>Tabel 15.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelompok Eksperimen.....	63
<b>Tabel 16.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	65
<b>Tabel 17.</b> Perhitungan Uji Homogenitas Pretest Eksperimen dan Kontrol.....	67
<b>Tabel 18.</b> Distribusi Nilai Beda Pretesr dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Tehnik Tumpuan dan Jangkit .....	5
<b>Gambar 2.</b> Tehnik Langkah .....	6
<b>Gambar 3.</b> Tehnik Pendaratan.....	7
<b>Gambar 4.</b> Histogram Frekuensi Prettest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	25
<b>Gambar 5.</b> Histogram Frekuensi Prettest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	26
<b>Gambar 6.</b> Histogram Frekuensi Postest Lompat Jangkit Kelompok Eksperimen.....	28
<b>Gambar 7.</b> Histogram Frekuensi Postest Lompat Jangkit Kelompok Kontrol.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1.</b> Formulir Pretest Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.....	36
<b>Lampiran 2.</b> Formulir Postest Kelompok Eksperimen Lompat Jangkit.....	38
<b>Lampiran 3.</b> Formulir Postest Kelompok Kontrol Lompat Jangkit.....	39
<b>Lampiran 4.</b> Tabel Harga Chi-Kuadrat.....	40
<b>Lampiran 5.</b> Tabel Distribusi t.....	41
<b>Lampiran 6.</b> Program Latihan.....	42
<b>Lampiran 7.</b> Program Latihan.....	43
<b>Lampiran 8.</b> Program Latihan Perminggu.....	49
<b>Lampiran 9.</b> Pengolahan Data.....	58
<b>Lampiran 10.</b> Foto-foto Penelitian.....	72
<b>Lampiran 11.</b> Usul Judul.....	75
<b>Lampiran 12.</b> Izin Penelitian.....	76
<b>Lampiran 13.</b> Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	77
<b>Lampiran 14.</b> SK Pembimbing.....	78
<b>Lampiran 15.</b> Kartu Bimbingan Skripsi.....	79

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul ” Pengaruh Latihan Permainan Tradisional (Cak Engkleng) Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan”.

Permasalahan yang diangkat adalah apakah ada pengaruh latihan permainan tradisional (cak engkleng) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan? Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan permainan tradisional (cak engkleng) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Jumlah sampel penelitian ini 60 siswa dengan menggunakan teknik random sampling dengan sistem ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelompok kontrol dan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sedangkan kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan cak engkleng. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik awal ( pretest ) dan tes akhir ( postest ).

Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan menggunakan uji-t, maka mendapatkan hasil  $t_{hitung} = 3,693 > t_{tabel} = 1,671$ .

Dengan demikian, tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan permainan tradisional ( cak engkleng ) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Terima  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh latihan permainan tradisional ( cak engkleng ) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

*Kata Kunci : Latihan Cak Engkleng, Lompat Jangkit*





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Prestasi olahraga harus ditunjang oleh beberapa hal diantaranya adalah sarana dan prasarana olahraga yang memadai dan metode latihan yang benar, tanpa hal tersebut mustahil prestasi dapat diraih. Untuk menunjang prestasi olahraga yang baik tentunya harus didukung beberapa faktor pendukung dalam meningkatkan prestasi tersebut salah satunya adalah dengan latihan teratur dan terprogram.

Dalam buku Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik untuk SD, SLTP, dan SLTA Kurikulum 1984 (Trisnowati Tamat:16) disebutkan “Pendidikan Olahraga Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong dan membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimis sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan bangsa”

Atletik merupakan cabang olahraga tertua karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, dan salah satu cabang olahraga yang populer sehingga dilombakan baik ditingkat regional maupun internasional. Nomor-nomor atletik tersebut terdiri dari: nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai seorang atlet dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik, sehingga dapat mencapai sebuah prestasi yang baik pula.

Pada cabang atletik khususnya lompat jangkit sudah dikenal di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Namun tehnik yang digunakan masih belum benar sehingga hasil lompatannya kurang maksimal. Karena kurangnya minat siswa untuk berlatih. Karena latihan yang diberikan sangat membosankan. Untuk itu perlu diadakan latihan untuk menghasilkan tehnik yang benar dan siswa tidak bosan melakukan latihan tersebut.

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilakukan pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, ternyata siswa putra di SMP tersebut memiliki postur tubuh dan panjang tungkai yang ideal, Tetapi setelah melakukan ujicoba latihan lompat jangkit mereka belum bisa melakukan tehnik dan lompatan yang maksimal. Setelah diamati ternyata faktor daya ledak otot kaki pada saat melakukan lompat jangkit yang jadi masalah sehingga lompatan mereka tidak maksimal.

Maka dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian mengenai: Pengaruh Latihan Permainan Tradisional (Cak engkleng) Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Mengapa siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan belum bisa melakukan tehnik dan lompatan yang maksimal?
- 1.2.2 Apakah latihan permainan permainan tradisional (cak engkleng) dapat meningkatkan kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?

## **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, batasan masalah hanya untuk mengetahui pengaruh latihan permainan tradisional (cak engkleng) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan permainan tradisional (cak engkleng) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan Pengaruh dan peningkatan latihan Permainan Tradisional (cak engkleng) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.6.1 Mengetahui sejauh mana pengaruh dan peningkatan latihan permainan tradisional (cak engkleng) terhadap kemampuan lompat jangkit siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1.
- 1.6.2 Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.
- 1.6.3 Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, sebagai dasar proses penentuan program belajar mengajar.
- 1.6.4 Sebagai dokumentasi dan pendataan secara lengkap.