

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1
BABAT TOMAN**

Skripsi Oleh

SIPIK

Nomor Induk Mahasiswa 56061006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

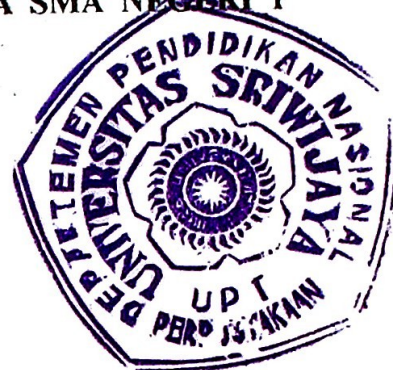
S
796.933.07

Sup
P

2010

4. 101549

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1
BABAT TOMAN**



Skripsi Oleh

SIPIK

Nomor Induk Mahasiswa 56061006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1
BABAT TOMAN**

Skripsi Oleh

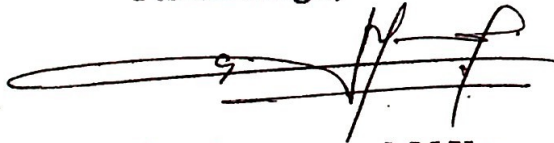
SIPIK

Nomor Induk Mahasiswa 56061006002

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

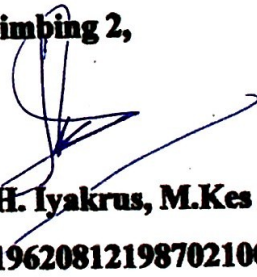
Pembimbing 1,



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP 196303081987031003

Pembimbing 2,



Drs. H. Iyakrus, M.Kes

NIP 196208121987021002

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Drs. Loman Bolam, M.Si.

NIP 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 17 Juli 2010

TIM PENGUJI

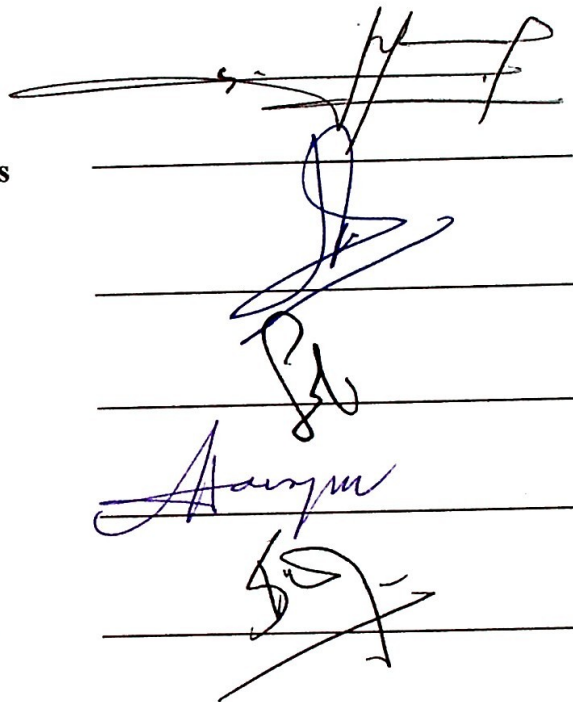
Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Sekretaris : Drs.H. Iyakrus, M.Kes

Anggota : Dr. Sukirno

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

Anggota : Drs. Syafaruddin, M.kes

The image shows five horizontal lines, each with a handwritten signature written over it. The signatures are in black ink and appear to be cursive or semi-cursive. The first signature is the most prominent and spans across the top two lines. The other four signatures are smaller and positioned below the first one.

Palembang, Juli 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, positioned above the name and NIP of the program head.

Drs. Meirizal Usra, M.kes

NIP 196105281987021003

Motto:

- *"Iringi Cita-Cita Dengan Target, Usaha dan Do'a, Bersyukurlah Kepada-Nya Atas Apa-Apa Yang Engkau Dapat"*
- *"Dengan Sabar dan Tekun Cita-Cita Dapat Tercapai dan Ilmu Akan Bertambah Karna Dipakai"*
- *"Kegagalan Adalah Pintu Menuju Keberhasilan Yang Tertunda, Jadi Kerjakan Apa Yang Dapat Kau Kerjakan Hari Ini Karna Esok Adalah Keberhasilan Mu"*

Kupersembahkan Untuk:

- ❖ *Ayahanda (Rusli) Dan ibunda (Ningsih) Yang Selalu Ku Harapkan Ridho Mereka Untuk Keberhasilanku*
- ❖ *Adik-adik Ku (Lia, Lesi dan Franky)*
- ❖ *Paman Ku (Hasyim)*
- ❖ *Seluruh Keluarga Yang Tak Henti-hentinya Memberikan Naseihatnya Untuk Ku*
- ❖ *Orang Yang Ada Dihatiku, Yang Selalu Memberikan Motivasi Hingga terselesaikan Skripsi Ini*
- ❖ *Andoko Harini (dkk) Yang Selalu Setia membantu Ku Dalam Penyelesaian Skripsi Ini*
- ❖ *Teman-teman Biologi (tin, wid, neng), Teman -teman Kepompong (tun, lan, sa, deb, tik, nel, dkk), Teman -teman Seperjuangan (E-One, Hary, trisno) dan Seluruh Angkatan 2006 Penjaskes Unsri*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu*
- ❖ *Almamater ku*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas Taufik dan Hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Drs. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Akhmad Fahmi, S.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Babat Toman yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Juli 2010

SIPIK

UPT PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA	
NO DAFTAR:	101549
TANGGAL :	13 AUG 2010

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN DAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Pembatasan Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakekat Latihan	4
2.1.1 Prinsip Latihan	4
2.1.2 Aspek-aspek Latihan	5
2.2 Hakikat Latihan Skipping	6
2.3 Hakikat Vertikal Jump	7
2.4 Hipotesis	8
BAB III METODE PENELITIAN	9
3.1 Jenis Penelitian	9
3.2 Variabel	9
3.3 Defenisi Operasional Variabel	9
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	9
3.5 Populasi dan Sampel	9

3.5.1	Populasi	9
3.5.2	Sampel	10
3.6	Program Latihan.....	10
3.7	Rancangan Penelitian	12
3.8	Metode Pengumpulan Data	12
3.9	Metode Analisa Data	13
3.9.1	Uji Normalitas Data	13
3.9.2	Uji Homogenitas Data.....	15
3.9.3	Uji Hipotesis	15
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	17
4.1	Karakteristik sampel	17
4.1.1	Deskripsi Data <i>Prettest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i>	
	Kelompok Kontrol.....	17
4.1.2	Analisa Data <i>Prettest</i> dan <i>Posttest Vertical jump</i>	
	Kelompok Eksperimen	18
4.2	Analisis Data Penelitian.....	19
4.2.1	Uji Normalitas Data	19
4.2.1.1	Uji Normalitas <i>Prettest</i> Kelompok Kontrol.....	20
4.2.1.2	Uji Normalitas <i>Prettest</i> Kelompok Eksperimen	23
4.2.1.3	Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	27
4.2.1.4	Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	30
4.2.2	Uji Homogenitas Data	34
4.2.3	Uji Hipotesis	35
4.3	Pembahasan	39

BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1	Simpulan	42
5.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Program Latihan.....	11
Tabel 2. Hasil <i>Prettest</i> dan <i>Posttest Vertical jump</i> Kelompok Kontrol	18
Tabel 3. Hasil <i>Prettest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i> kelompok Eksperimen	19
Tabel 4. Data <i>prettest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok kontrol.....	21
Tabel 5. Data <i>Prettest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok Eksperimen.....	24
Tabel 6. Data <i>posttest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok kontrol.....	28
Tabel 7. Data <i>Posttest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok Eksperimen.....	31
Tabel 8. Harga Yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel Menggunakan Tes Barlett.....	34
Tabel 9. Daftar Distribusi Nilai Beda <i>Prittest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan kontrol.....	36
Tabel 10. Hasil <i>Prettest</i> dan <i>Posttest Vertical Jump</i>	40
Tabel 11. Data Tes Kelompok Eksperimen	45
Tabel 12. Data Tes Kelompok Kontrol	46
Tabel 13. Jadwal dan Materi Latihan	47
Tabel 14. Test Kemampuan <i>Skipping</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang <i>Prettest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok Kontrol	26
Gambar 2. Diagram Batang <i>Prettest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok Eksperimen	27
Gambar 3. Diagram Batang <i>Posttest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok Kontrol.....	33
Gambar 4. Diagram Batang <i>Posttest</i> Hasil <i>Vertical Jump</i> Kelompok Eksperimen	34
Gambar 5. Dokumentasi.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Kelompok Eksperimen	45
Lampiran 2. Data Tes Kelompok Kontrol.....	46
Lampiran 3. Jadwal Dan Materi Latihan.....	47
Lampiran 4. Tes Kemampuan Skipping.....	49
Lampiran 5. Dokumentasi	50
Lampiran 6. Usul Judul Penelitian	59
Lampiran 7. SK Pembimbing	60
Lampiran 8. Halaman Pengesahan Proposal Penelitian	61
Lampiran 9. Izin Penelitian Dari Dekan FKIP UNSRI.....	62
Lampiran 10. Izin Penelitian Diknas Musi Banyuasin (MUBA).....	63
Lampiran 11. Surat Keterangan Dari Sekolah	64
Lampiran 12. Pengesahan Ujian Akhir	65
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi	66

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertikal Jump* Siswa putra Kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *vertikal jump* pada siswa putra kelas X. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman, sedangkan jumlah sampel penelitian ini adalah 40 orang dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara ordinal pering yaitu 20 siswa untuk kelompok eksperimen dan masing-masing variabel. Analisa data penelitian ini menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil kemampuan *vertikal jump* siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman. Hal ini didapatkan dari hasil uji t dengan hasil t_{hitung} sebesar $23,9418 > 1,68$ nilai pada tabel. Pada siswa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan, ternyata tidak membawa peningkatan dalam *vertikal jump* bila dibandingkan hasil *vertikal jump* siswa kelompok eksperimen. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : “terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *vertikal jump* siswa putra SMA Negeri 1 Babat Toman” dapat diterima.

Kata kunci : latihan skipping, vertikal jump





BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Menurut Sajoto (1988:47) bahwa unsur kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang perlu mendapat perhatian dan pengembangan adalah Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan (*endurance*), Daya ledak otot (*muscle explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan Reaksi (*reaction*).

Tanpa mengabaikan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya maka salah satu komponen yang penting dalam meningkatkan prestasi olahraga adalah kemampuan daya ledak (*explosive power*) karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan tersebut, seperti yang disampaikan oleh Harsono (1970:4) “yang lebih dipentingkan untuk hampir semua cabang olahraga bukannya kekuatan saja akan tetapi juga daya ledak, oleh karena daya ledak ada kekuatan juga ada kecepatan”.

Vertikal jump adalah bagian yang penting dan banyak digunakan dalam olahraga. Kemampuan *vertical jump* dalam suatu cabang olahraga adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena *vertical jump* sangat dibutuhkan untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk mendapat point. Semakin tinggi *vertical jump*nya memiliki banyak peluang keberhasilan dalam suatu penyerangan, yang sangat mematenkan, jadi mengapa *vertical jump* sangat penting dimiliki oleh seorang atlet.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan *vertical jump*. Diantaranya adalah cabang olahraga bulutangkis, bola basket, bola voli, sepak takraw, bola kaki dan lompat tinggi. Dalam beberapa cabang olahraga ini *vertical jump* dalam suatu cabang olahraga adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki setiap atlet, karena *vertical*

jump sangat dibutuhkan untuk melakukan serangan kedaerah lawan untuk mendapatkan poin. Semakin tinggi *vertical jumpnya* memiliki banyak peluang keberhasilan dalam suatu penyerangan, yang sangat mematenkan, jadi mengapa *vertical jump* sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh seorang atlit.

Menurut pengamatan peneliti SMA Negeri 1 Babat Toman adalah sekolah yang sedang dalam berkembang khususnya dalam bidang olahraga. Dari seluruh cabang olahraga yang menjadi ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Babat Toman kemampuan *vertical jump* sudah dilatih dengan berbagai macam latihan agar nantinya kemampuan loncatan *vertical jump* bisa berkembang dan meningkat. Jadi kemampuan *vertical jump* sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Khususnya untuk kelas X latihan ini harus ditingkatkan, karena hasil *vertical jump* mereka masih kurang maksimal, sehingga kemampuan lompatannya juga kurang.

Salah satu latihan yang sering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* ini adalah latihan *skipping*, karena dengan latihan *skipping* ini akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan *vertical jump*. Selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* juga sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman.**

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada berpengaruh atau tidak latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah-masalah yang akan diteliti adalah “Adakah Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman”.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian yang diberi judul Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman bertujuan:

1. Untuk membuktikan adanya Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman.
2. Untuk mengetahui apakah Latihan *Skipping* dapat meningkatkan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Babat Toman.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan penelitian ini adalah:

1. Untuk siswa, dapat mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan *vertical jump*nya sendiri, sehingga bisa menjadi patokan untuk menambah latihan *skipping* untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi.
2. Untuk pelatih, bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* siswa yang memiliki lompatan yang rendah, dan dengan penelitian ini latihan *skipping* bisa diterapkan kepada siswa dan atlet yang lainnya.
3. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Reneke Cipta.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa/ Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology Of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal / Hunt Publishing.
- FKIP. 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*. Inderalaya.
- Femina Group. 2007. *Jadi Langsing*. <http://www.jadilangsing.com>. 30 April 2010.
- Hadi, A. 1998. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. 1970. *Prinsip-Prinsip Training dan Coaching Sekolah Tinggi Olahraga*. Bandung : Proyek Pembinaan Pendidikan Pembinaan Olahraga.
- Harsono. 1982. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, E.1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Akademika Kressindol Jakarta.
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakara: Rineke Cipta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdiknas Dirjen Dikti PPLTK.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit TARSITO.

- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Penerbit: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryabrata, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sevilla, C. 1993. *Metode Penelitian*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung.
- Tilarso, H. 2007. *Sehat Bugar Dengan Loncat Tali*.
<http://kompas.com/kesehatan/news/0508/23/104203.htm>. 30 April 2010.