

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA
GUNTING SISWI PUTRI KELAS V SD NEGERI 17 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

ROSMALA DEWI HARAHAHAP

Nomor Induk Mahasiswa 06097206012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Strata 1



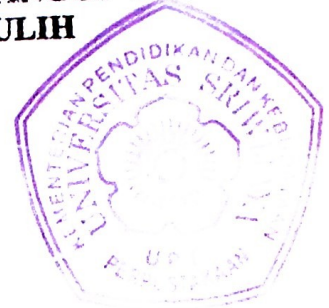
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

S.
796.432.07.
Ros
P
2012

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA
GUNTING SISWI PUTRI KELAS V SD NEGERI 17 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

ROSMALA DEWI HARAHAP
Nomor Induk Mahasiswa 06097206012
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Strata 1



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA
GUNTING SISWI PUTRI KELAS V SD NEGERI 17 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

ROSMALA DEWI HARAHAP
Nomor Induk Mahasiswa 06097206012
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

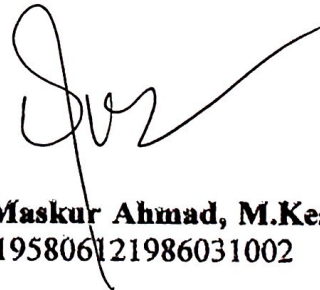
Disetujui

Pembimbing 1



Drs. Afrizal, M.Kes
NIP.196106211987031002

Pembimbing 2



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP.195806121986031002

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 28 Juli 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs.Afrizal,M.Kes

2. Sekretaris : Drs.Maskur Ahmad,M.Kes

3. Anggota : Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SpRM.MPH

4.Anggota : Drs.Meirizal Usra,M.Kes

5.Anggota : Drs.Waluyo,M.Pd



Palembang,

Disetujui oleh 4 - 8 - 2012

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP.195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- *Untuk diriku sendiri agar selalu mengingat Allah SWT .*
- *Papa dan Mama yang tercinta, terimakasih.*
- *Saudara dan Kerabat yang terbaik yang telah dimiliki.*
- *Seseorang Terbaik yang telah Allah kirim untuk menjadi teman terbaik dalam menjalani hidup ini.*

Moto :

- ❖ *Cukup Allah SWT Yang Menjadi Tempat Memohon dan Berharap Teman dalam Perjalan Hidup dan Setelah Meningal Dunia .*
- ❖ *Cukup Malaikat Yang Berada di kanan dan kiri adalah Sahabat Perjalanan Hidup ini.*
- ❖ *Cukup Ridoh Allah SWT Yang Menjadi Sadaran dan Tujuan Hidup ini.*

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosmala Dewi Harahap

NIM : 06097206012

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Palembang, Juli 2012

Yang membuat pernyataan



Rosmala Dewi Harahap

KATA PENGATAR

Kata pertama penulis mengucapkan alhamdulillah wasyukurlilah kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, Salawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, Sahabat dan para pengikut beliau yang senantiasa menjalankan sunnah-sunnah beliau Amin.

Penulisan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih”** ini sebagai syarat menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, untuk memperoleh gelar sarjana (SI).

Dengan segala rasa hormat dan penghargaan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof.DR.Hj.Badia Perizade.MBA. selaku Rektor Universitas Palembang.
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri..
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
4. Bapak Dr.H.Sukrino sebagai Ketua Pelaksana Kampus Palembang.
5. Bapak Drs.Afrizal, M.Kes dan Drs.Maskur Ahmad, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
6. Ibu Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SpRM.MPH, Bapak Drs.Meirizal Usra, M.Kes dan Drs.Waluyo.MPd Sebagai anggota penguji yang telah memberikan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Para Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang yang telah ikut serta memberikan petunjuk.

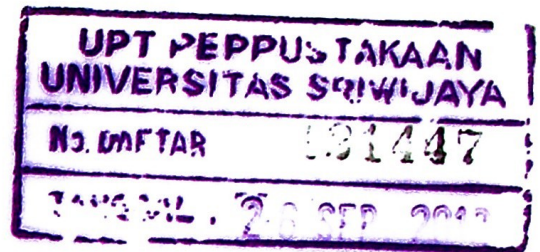
8. Ibu Endang, SPd.M.SI. selaku Kepala Sekolah SD Negeri 17 Prabumulih Selatan, beserta Guru-guru dan pihak sekolah yang memberikan batuan kepada penulis pada saat penelitian.
9. Kakek Haludin(alm), Marsudin(alm), sutriaso, dan Nenek Lindo(alm), Bayani, Rusmina yang telah membatu dan medoakan saya.
10. Terimakasih yang mendalam untuk Papa, Mama, Abang dan Adik dan teman sepesial didalam hati yang telah meberi semangat dan doanya.

Akhirnya, penulis hanya dapat mendoakan, mudah-mudahan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal baik serta mendapat pahala dari Allah SWT Amien. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kebenaran adalah milik Sang Kholik kepadanya saya mohon ampun.

Palembang, juli 2012

Penulis

Rosmala Dewi Harahap



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN.....	iii
HALAMAN MOTO.....	
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Detifikasi Masalah.....	
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Latihan.....	6
2.1.1 Prinsip-Prinsip Latihan.....	7
2.2 Hakekat Latihan Skipping.....	11
2.2.1 Pengertian Latihan Skipping.....	11
2.2.2 Bentuk-bentuk Latihan Skipping.....	11
2.3 Hakekat Lompat Tinggi.....	15
2.3.1 Pengertian Lompat.....	15
2.3.2. Pengertian Lompat tinggi Gaya Gunting.....	15
2.3.3 Tahap-tahap Lompat Tinggi Gaya Gunting.....	16
2.4. Hubungan Terkaitan.....	19
2.5 Kerangka Berpikir.....	20
2.6 Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.1.1 Recana Penelitian.....	22
3.2. Variabel Penelitian.....	25
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	25
3.4 Populasi Penelitian dan Sempel.....	26
3.4.1. Populasi.....	26
3.4.2. Sempel.....	26
3.5. Tempat Penelitian dan Waktu.....	26
3.5.1. Tempat Penelitian.....	26
3.5.2. Waktu Penelitian.....	26
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7 Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Karakteristik Sampel.....	30
4.1.2 Diskripsi Data Hasil Pengukuran Lompat Tinggi Gaya Gunting	30
4.2. Analisis Data Penelitian.....	33
4.2.1 Analisis Data Kelompok Kontrol.....	33
4.2.2 Analisis Data Kelompok Eksperimen.....	36
4.3 Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kelompok Sempel	23
Tabel 2	Hasil pettest dan posttes Kelompok kontrol.....	30
Tabel 3	Hasil pettest dan posttes Kelompok eksperimen.....	31
Tabel 4	Hasil nilai beda pettest dan posttes Kelompok kontrol.....	33
Tabel 5	Hasil nilai beda pettest dan posttes Kelompok eksperimen.	36
Tabel 6	Hasil pettest dan posttes Kelompok kontrol.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lompat tali atau Skipping.....	14
Gambar 2 Tenik Lompat Tinggi Gaya Gunting.....	18
Gambar 3 Kerangka Berpikir.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Riwayat Penulis
- Lampiran 2 SK Pembimbing
- Lampiran 3 Judul Skripsi
- Lampiran 4 Proposal
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian Untuk Kepala Dinas
Pendidikan Prabumulih
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian Untuk Kepala Sekolah
SD Negeri 17 Prabumulih
- Lampiran 7 Foto-foto Hasil Penelitian
- Lampiran 8 Jadwal Latihan .
- Lampiran 9 Prongram Latihan Mingguan
- Lampiran 10 Data Tes Kelompok Kontrol
- Lampiran 11 Data Tes Kelompok Eksperimen
- Lampiran 12 Kemampuan Maksimal dan Intesistas Kelompok Eksperimen
- Lampiran 13 Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperiman dan kontrol
- Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah
- Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswi Putri Kelas Ekstrakurikuler V SD Negeri 17 Prabumulih” Yang mendasari latar belakang penelitian ini adalah ketidak mampuan siswi dalam melakukan lompat tinggi melampaui mistar 90cm. Identifikasi ketidak mampuan siswi melampaui standat mistar 90 cm, kekuatan otot tungkai rendah dan latihan tidak dapat meningkatkan hasil lompat tinggi gaya gunting. Batasan Masalah untuk membuktikan ada Pengaruh atau tidak latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih. Rumusan masalah penelitian ini Apakah latihan skipping dapat meningkatkan lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih. Tujuan peneliti untuk membuktikan pengaruh latihan skipping dapat meningkatkan lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih. Manfaat Penelitian untuk menyelesaikan program S1, Peningkatan kemampuan siswi dalam lompat tinggi gaya gunting, Memberi masukan bentuk latihan skipping serta pengembangan ilmu pengetahuan penelitian sejenis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kontrol dan metode eksperimen jumlah sampel 40 siswi, yaitu 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok eksperimen. Dengan intensitas 50-60%, kemampuan maksimal 10 menit. Maka hasil Analisis data menggunakan statistik uji -t dengan hasil sebagai berikut: ($t_o = 21,154$) dengan taraf signifikansi 5%=2,09 dan taraf signifikansi 1%=2,86 maka dapat diketahui t_o lebih besar dari pada t , yaitu: $2,09 < 21,154 > 2,86$. maka H_a diterima. Kesimpulan ada pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih.

Kata kunci : Pengaruh, latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek Kognitif afektif, dan sosial. Aktivitas tersebut dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak SD (Victor G, 2010:1-4)

Setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak, yaitu gerakan kasar menggunakan sebagian besar tubuhnya seperti berlari, melompat dan melempar. Gerak ini dapat terlihat pada saat anak jam istirahat bermain, sebagian anak putri bermain lompat tinggi. Menurut Suyono dalam (Victor G, 2010:4-39) Lompat tinggi adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin dan memindahkan jarak vertikal titik badan setinggi mungkin. Permainan ini hampir sama dengan materi pembelajaran lompat tinggi gaya gantung.

Apakah itu lompat tinggi gaya gantung, Menurut Suyono dalam (Victor G, 2010: 4-45). Di namakan lompat tinggi gaya gantung karena gerakan



tungkai pada waktu melompati mistar seperti gerakan menggunting . Sedangkan pengertian lompat tinggi gaya gunting adalah gerakan diawali dengan lari diakhiri dengan langkah terakhir langkah panjang dan merendah diri untuk mendapatkan tolakan yang tinggi. Kaki tumpuan kaki bagian dalam dan kaki ayun adalah kaki bagian luar langsung naik ke atas melewati mistar bersama tubuh bagian atas, kemudian kaki tumpu naik mengikuti gerakan kaki ayun melewati mistar dengan melakukan penekukan maksimal ke belakang untuk menghindari mistar sikap tubuh telungkup dan mistar berada di bawah pangkal paha setelah melewati mistar gerakan selanjutnya adalah gerakan pendaratan .

Apakah itu permainan lompat tali atau skipping yaitu gabungan antara gerak lompat menggunakan tali sebagai alat batunya, untuk memidakan jarak vertikal dan jarak horizontal, tali yang di gunakan terbuat dari sutra, serat manila, nylon atau bahan dari karet, panjang tali 10-12 kaki. (Muhajir, 2007:178)

Pengertian lompat tali atau skipping adalah Gerak lompat ringan dengan kedua kaki lurus di udarah, kedua lengan horizontal ke samping dan sebagian besar putaran tali dengan gerakan pergelangan tangan, tali tidak menyentuh lantai, tetapi harus melalui sedikit di atasnya. semua gerakan lompat di mulai dari belakang. (Muhajir, 2007:178)

Berdasarkan gerak lompat tali atau sikkping dan lompat tinggi gaya gunting

sama-sama menggunakan gerak pliometri, gerak ini berguna untuk mengerakan otot pinggul dan tungkai kaki tujuanya untuk meningkatkan daya ledak otot (Victor G, 2010:2-23) penulis menarik kesimpulan permainan lompat tali atau skipping dapat di jadikan bahan untuk meningkatkan hasil lompat tinggi gaya gunting.

Berdasarkan penomena dilapangan tempat penelitian belajar di temukan siswi putri kelas V kurang mampu melewati mistar dengan setandar 90 cm. Ternyata ketidak mampuan siswi dalam melakukan lompat tinggi di sebabkan gelang panggul anak perempuan lebar , bentuk tulang paha anak perempuan bersatu dengan tulang panggulnya, titik berat tubuh anak perempuan lebih rendah berhubungan dengan kemampuan otot ini meyebabkan anak perempuan kekuatan otot tungkai lebih rendah (Victor G, 2010:1-35).

Ketidak mampuan ini terlihat dari hasil yang observasi 40 siswi yang melakukan lompat tinggi gaya gunting dengan setandar 90 cm .yaitu : Siswi yang mampu melampaui mistar 90 cm : 50% dan tidak dapat melampaui mistar 90 cm : 50% .Untuk dapat meningkatkan hasil lompat tinggi gaya gunting di lakukan latihan sekipping dengan racangan program latihan selama enam minggu frekensi seminggu tiga kali dan pelaksanaan penelitian menggunakan sampel Siswi Putri Kelas V SD Negeri 17 Prabumulih, setelah data di peroleh peneliti akan mengelolah data menggunakan rumus statistik uji (Anas, 201:305)

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **“ Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang di kemukakan dalam latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Siswi putri tidak mampu melakukan lompat tinggi gaya gunting melewati setandar mistar 90 cm
2. Siswi putri memiliki kekuatan otot tungkai rendah
3. latihan yang di berikan kurang meningkatkan hasil lompat tinggi gaya gunting

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang di harapkan maka penelitian ini perlu dibatasi, pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya terbatas untuk membuktikan ada Pengaruh atau tidak latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih.

1.4 Rumusan Masalah .

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah Apakah latihan skipping dapat meningkatkan lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti untuk membuktikan pengaruh latihan skipping dapat meningkatkan lompat tinggi gaya gunting Siswi putri kelas V SD Negeri 17 Prabumulih

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1 Bagi peneliti penelitian ini berguna untuk menyelesaikan program studi SI dalam penyusunan skripsi.
- 2 Bagi siswi dapat mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya gunting sendiri.
- 3 Bagi pelatihan maupun guru olahraga dapat memberi masukan menambah bentuk bahan latihan skipping dalam memperoleh lompatan yang tinggi untuk meningkatkan prestasi atletik pada nomor lompat tinggi.
- 4 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan untuk dapat di jadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statika Pendidikan*. Jakarta : Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, Tudort o.1983 *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*
- Gerry A. Carr. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Riduwan 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru – Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung : Penerbit ALFABETA.
- Sugiyono. 2011.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R &D*. Bandung : Penerbit ALFABETA.
- Suyatno, 2004. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar Kelas 6*. Jakarta : Penerbit Elangga.
- Victor G Simanjuntak, Kaswari, Eka Sapriatna. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Nasional.
- Yunyun Yudiana,2007.*Dasar-Dasar Kepelatihan* Jakarta: Penerbit UT