

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TALI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI
52 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :

AHMAD SYUKRY

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124029

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2009**

S
796.432 of
sy
p14
e-020217
2009

18027

18472,

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TALI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI
52 PALEMBANG**



SKRIPSI OLEH :

AHMAD SYUKRY

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124029

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2009**

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TALI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI
52 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

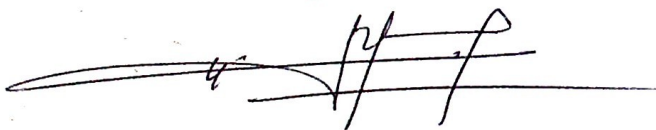
AHMAD SYUKRY

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

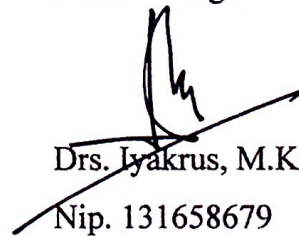
Pembimbing 1



Drs. Syamsuramel, M.Kes

Nip.130668057

Pembimbing 2



Drs. Iyakrus, M.Kes

Nip. 131658679

Disahkan

Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Nip. 131658700

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 6 Februari 2009

TIM PENGUJI

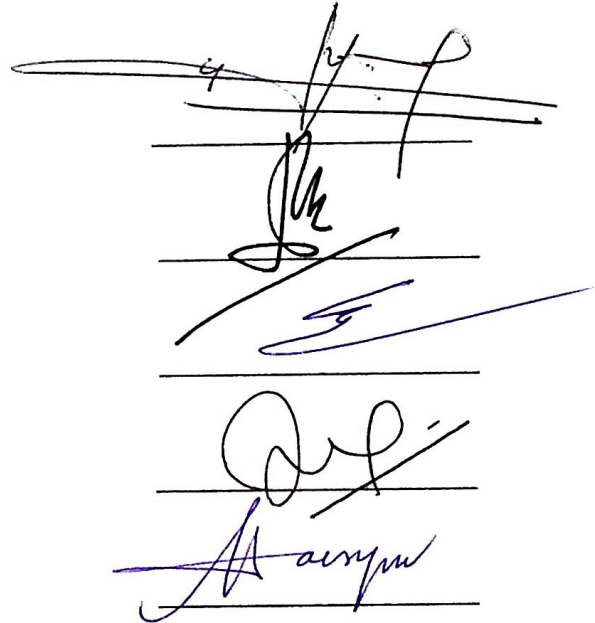
Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes

Anggota : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd

Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

The image shows five handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The signatures are arranged vertically, corresponding to the list of examiners on the left. The first signature is the most prominent and appears to be 'Syamsuramel'. The other signatures are less legible but appear to be 'Iyakrus', 'Djumadin Syafri', 'Hartati', and 'Marsiyem'.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to be 'Meirizal Usra'.

Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 131658700

Kupersembahkan kepada :

- Kedua orang tua ku yang sudah memberikan dukungan, bimbingan, nasehat dan kritikan serta atas kesabarannya yang menunggu sampai selama ini.
- Cek Mia, Iyen serta seluruh keluarga yang sudah banyak memberikan dukungan moral yang bisa membuat saya berdiri seperti sekarang dan buat alm.Vivi yang sangat kami sayangi, semoga diterima disisiNya (amin).
- Uswatun Karimah yang sudah banyak memberikan bantuan selama ini.
- Dosen-dosen Penjaskes Unsri yang sudah memberikan bimbingannya serta begitu banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman yang semoga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.
- Teman-teman di Komp. Maskarebet khususnya anak-anak IMFC.
- Teman-teman seperjuangan angkatan 2004 PENJASKES FKIP UNSRI yang sudah saling memberikan dukungan dalam menjalani perkuliahan dari awal sampai sekarang, dan adik-adik tingkat semua.
- Teman-teman dan adik-adik TIM HOCKEY UNSRI yang sudah memberikan begitu banyak kenangan, thanks buat kak Irham sebagai pelatih dan pak Muhaimin sebagai pembimbing tim hockey Unsri.
- Buat orang-orang yang sudah memberikan bantuan selama ini.
- Almamaterku.

Motto

- Kegagalan bukanlah seseorang yang tidak berhasil mendapatkan apa yang diinginkannya tapi kegagalan itu ketika kita menyerah pada saat hampir mendapatkan apa yang kita inginkan
- Jangan pernah melakukan kesalahan yang sama
- Sabar adalah jalan untuk mencapai semua yang kita inginkan
- Allah hanya memberikan cobaan pada orang yang bisa melaluinya, jadi apapun yang kita hadapi harus yakin bisa kita lewati (amin)
- Satu untuk semua dan semua untuk satu

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah serta nikmat sehat yang di berikan-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

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.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku pembimbing 1 dan Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dalam skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak M. Thamrin, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 52 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Februari 2009

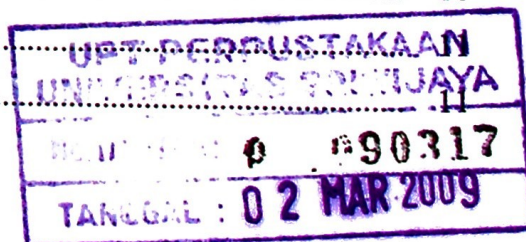
Penulis,

Ahmad Syukry

DAFTAR ISI

Halaman

UCAPAN 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.....	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, KERANGKA KONSEP DAN PENGUJIAN HIPOTESIS.....	4
2.1. Tinjauan Pustaka.....	4
2.1.1. Hakikat Latihan.....	4
2.1.1.1. Tujuan Latihan Loncat Tali.....	5
2.1.1.2. Manfaat Latihan Loncat Tali.....	6
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan.....	7
2.1.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan.....	8
2.1.1.5. Sistem Energi Latihan Fisik.....	8
2.1.2. Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.2.1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.2.2. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani.....	
2.1.3. Loncat Tali.....	



2.1.3.1. Deskripsi Loncat Tali	11
2.1.3.2. Teknik Loncat Tali	14
2.1.3.3. Otot-Otot Tungkai yang Dilatih Dalam Loncat Tali	15
2.2. Kerangka Berpikir	18
2.3. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Metode Penelitian	20
3.1.1 Variabel Penelitian	20
3.1.2 Devinisi Operasional Variabel	20
3.2. Penetapan Populasi dan Tekhnik Pengambilan Sampel Penelitian	21
3.2.1. Populasi Penelitian	21
3.2.2. Sampel Penelitian	21
3.2.3. Teknik Sampling	21
3.2.4. Jenis Penelitian	21
3.2.5. Rancangan Penelitian	21
3.3. Metode Pengumpulan Data dan Analisa Data	24
3.3.1. Metode Pengumpulan Data	24
3.3.2. Teknik Tes	25
3.3.3. Teknik Dokumentasi	26
3.4. Analisa Data	26
3.4.1. Uji Normalitas Data	27
3.4.2. Uji Homogenitas Data	30
3.4.3. Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. Karakteristik Subyek	33
4.1.2. Deskripsi Data	33

4.1.3. Analisa Data	34
4.1.3.1. Uji Normalitas Data	34
4.1.3.1.1. Uji Normalitas Sampel Kelas Eksperimen.....	42
4.1.3.1.2. Uji Normalitas Sampel Kelas Kontrol	43
4.1.3.2. Uji Homogenitas Pretest	52
4.1.3.4. Uji Hipotesis.....	54
4.2. Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
5.1. Kesimpulan	75
5.2. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1	Jumlah Populasi Penelitian	20
Tabel 2	Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Test Awal (Pretest)	21
Tabel 3	Norma Tes Lari atau Jalan 12 Menit.....	24
Tabel 4	Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Tes Barlett.....	28
Tabel 5.	Hasil Pretest dan Posttet Lari atau jalan 12 Menit	32
Tabel 6	Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	33
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	34
Tabel 8.	Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	37
Tabel 9.	Distribusi Hasil Pretest Kelas Kontrol	38
Tabel 10.	Harga-harga yang diperlukan untuk menguji homogenitas Kelompok sampel dengan menggunakan tes Barlett.....	41
Tabel 11.	Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	43
Tabel 12.	Distribusi Hasil Posttest Kelas Eksperimen.....	44
Tabel 13.	Hasil Posttest Kelompok Kontrol	47
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelas Kontrol.....	48
Tabel 15.	Harga-harga yang diperlukan untuk menguji homogenitas Kelompok sampel dengan menggunakan tes Barlett.....	50
Tabel 16.	Daftar Distribusi Nilai Beda Pre test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Otot Tungkai	15
Gambar 2 Otot Tungkai Atas Depan.....	16
Gambar 3 Otot Tungkai Atas Belakang	16
Gambar 4 Otot Tungkai Bawah Samping	17
Gambar 5 Otot Tungkai Bawah Depan.....	19
Gambar 6 Pola Penelitian PreTest – PostTest.....	22
Gambar 7 Diagram Batang Mean PreTest PostTest	32
Gambar 8 Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen	37
Gambar 9 Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol	41
Gambar 10 Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen	46
Gambar 11 Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Ranking Hasil Pre Test (Test Awal) Kelompok Sampel...	79
Lampiran 2 Data Hasil Pretest (Tes Awal) dan Posttest(Tes Akhir) Kelompok Eksperimen.....	80
Lampiran 3 Data Hasil Pretest (Tes Awal) dan Posttest(Tes Akhir) Kelompok Kontrol	81
Lampiran 4 Tabel Distribusi T dan F	82
Lampiran 6 Harga Kritik Chi Kuadrat	85
Lampiran 7 Photo-Photo Penelitian	86
Lampiran 8 Kemampuan Maksimal Loncat tali Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang	91
Lampiran 9 Program Latihan Loncat tali Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang	92
Lampiran 10 Usul Judul	93
Lampiran 11 Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi	94
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Kepala Dinas Pendidikan Kota Palembang	95
Lampiran 13 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Kepala SMP Negeri 52 Palembang	96
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Kepala SMP Negeri 52 Palembang	97
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi	98

**PENGARUH LATIHAN LONCAT TALI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS VII
SMP NEGERI 52 PALEMBANG**

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang”. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh latihan loncat tali terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang?”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang dan untuk mengetahui pengaruh latihan loncat tali terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 52 Palembang tahun pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 109 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yang diambil dari teknik random sampling. Kemudian dari 40 siswa dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan loncat tali dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani berupa tes lari atau jalan 12 menit. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas sampel dan uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah bahwa latihan loncat tali berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, ini dapat dilihat dari nilai rata-rata untuk pretest kelompok eksperimen yaitu 1720,25 dengan standar deviasi 259,99 dan nilai rata-rata untuk posttest kelompok eksperimen yaitu 2003,9 dengan standar deviasi 247,17, sedangkan nilai rata-rata untuk pretest kelompok kontrol sebesar 1759,6 dengan standar deviasi 239,63 dan rata-rata posttest kelompok kontrol yaitu 1720,75 dengan standar deviasi 262,95. Jadi peningkatan kelompok eksperimen dari hasil pretest dan posttest sebesar 242,9 meter sedangkan kelompok kontrol sebesar -38,85 sedangkan perbedaan posttest kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 283,15. Dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,52 dan t_{tabel} sebesar 1,692. Jadi $8,52 > 1,692$ berarti H_0 ditolak yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan loncat tali terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang dan H_a diterima yang menyatakan ada latihan loncat tali terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang karena syarat H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Semua Negara berupaya meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam event-event baik nasional maupun internasional, dengan prestasi olahraga nama bangsa dapat menjadi lebih baik, untuk itu prestasi olahraga suatu bangsa menjadi perhatian yang besar.

Salah satu faktor yang menjadi penentu dalam tercapainya keinginan untuk mengangkat prestasi olahraga nasional adalah kebugaran jasmani. Latihan yang terorganisir, terencana dan berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau sering disebut kesegaran jasmani (Physical Fitness). Kebugaran jasmani merupakan persyaratan mutlak yang harus dimiliki oleh semua orang. Hanya saja tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang (Atlet dan non-atlet) berbeda-beda. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya.

Konsep kebugaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan olahraga (Nieman DC dalam Ismaryati 2006 : 37)¹ Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan Olahraga adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi. Sedangkan yang berkaitan dengan kesehatan seperti daya tahan erobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot dan daya tahan otot.

¹ Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta, (Sebelas Maret University Press. 2006),h.37

Loncat tali merupakan salah satu aktivitas kebugaran jasmani. Menurut Sadoso (1987 : 80):"Loncat tali juga dapat digunakan untuk melatih koordinasi, menguatkan otot, dan merupakan latihan yang baik untuk sistem kardiovaskular (jantung dan peredaran darah)"². Jadi, Dengan melakukan latihan loncat tali maka kita dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Maka atas dasar uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai : "*Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang*".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dirumuskan sebagai berikut: "Berapa Besar Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang ?"

1.3. Batasan Masalah

Pada penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa latihan loncat tali dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Loncat tali juga dapat digunakan untuk melatih koordinasi, menguatkan otot, dan merupakan latihan yang baik untuk sistem kardiovaskular (jantung dan peredaran darah). Karena begitu banyaknya permasalahan yang muncul dalam latar belakang dan agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka perlunya ada pembatasan masalah.

Adapun masalah yang dibatasi dalam karya tulis ini adalah : "Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 52 Palembang".

² Sadoso Sumosardjuno. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.1987),h. 80

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat suatu tujuan yang diharapkan, maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang.
2. untuk mengetahui pengaruh latihan loncat tali terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 52 Palembang.

5. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan bagi :

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan loncat tali terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
2. Untuk sekolah diharapkan penelitian ini bisa menjadi masukan untuk suatu kegiatan yang memerlukan suatu Kebugaran jasmani
3. Bagi Guru PENJASORKES diharapkan dapat dijadikan sumbang saran dalam melakukan proses belajar mengajar

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunawan. 2008. Pengaruh Latihan Loncat Tali terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 18 Palembang. Skripsi. Penjaskes UNSRI. Palembang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Presindo.
- Kravitz, Len. 1997. *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- PASI. 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *TKJI untuk Remaja*. Jakarta
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sudjana. 1996 . *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Bompa. Tudor. 1986. *Theory and Methodology of Training*

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.

Zainuddin, M.1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.