

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 73 PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**Nama : ASMAWATI**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56071006137**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**  
**Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



32 07  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2011**

S  
796.432 07

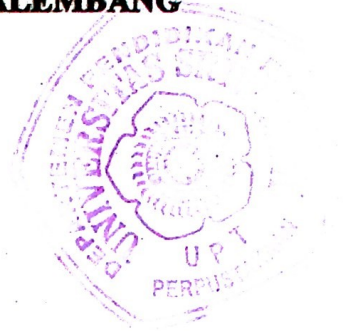
Asm

P

2011

C-110186. **PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 73 PALEMBANG**

**Skripsi oleh**



**Nama : ASMAWATI**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56071006137**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**  
**Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2011**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT  
JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 73  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**ASMAWATI**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006137  
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

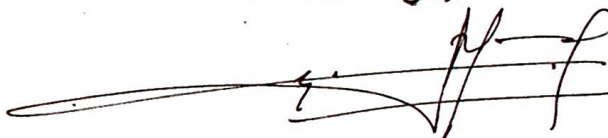
**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



**Drs. Syafaruddin, M.Kes.  
NIP.1950900519870311004**

**Pembimbing 2,**



**Drs. Syamsu Ramel, M.Kes.  
NIP.19633081987031003**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Drs. Sukirno**

**NIP : 195508101983031005**

**Telah diuji dan lulus pada**

**Hari : Sabtu**  
**Tanggal : 17 Juli 2010**

**TIM PENGUJI**

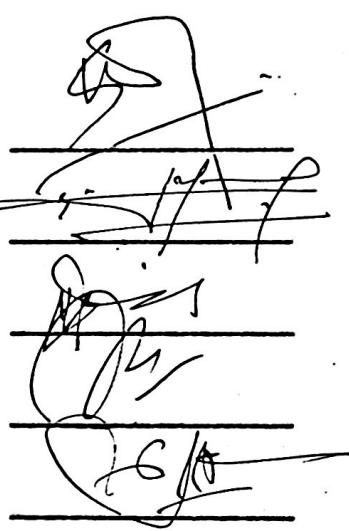
**1. Ketua : Drs. Syafarudin, M. Kes.**

**2. Sekertaris : Drs. Syamsu Ramel, M. Kes.**

**3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.**

**4. Anggota : Dra. Hartati, M. Kes.**

**5. Anggota : Drs. Giartama, M. Pd.**



**Palembang,  
Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd.  
NIP: 195601241984031001**

**Ku persembahkan kepada :**

- ‡ **Suami, dan anak-anakku tercinta**
- ‡ **Semua teman-temanku seangkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ‡ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

**MOTTO :**

- ‡ **“Wanita adalah tiang negara rusak wanita rusak negara“ (Al Hadits)**
- ‡ **“Satu untuk semua, semua untuk satu”.**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, 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. Syafaruddin, M.Kes. dan Drs.Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, 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 pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada. Kepala SD Negeri 73 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Juli 2010

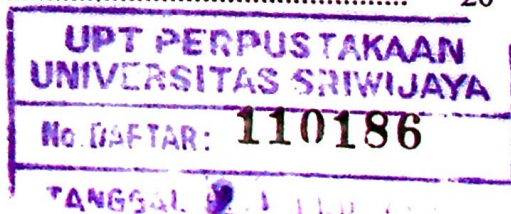
Penulis,

ASMAWATI

NIM. 56071006137

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN .....	i
HALAMAN MOTTO .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR GRAFIK .....	viii
ABSTRAK .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Batasan Masalah .....	2
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Hakikat Latihan .....	4
2.1.1 Pengertian Latihan .....	4
2.1.2 Unsur yang Dilatih .....	5
2.1.3 Prinsip Latihan .....	5
2.1.4 Program Latihan .....	5
2.1.5 Jadwal Latihan .....	6
2.2 Cabang Olahraga Atletik .....	6
2.2.1 Pengertian Atletik .....	6
2.2.2 Sejarah Atletik .....	6
2.2.3 Nomor-nomor Dalam Cabang Atletik .....	8
2.3 Lompat Jauh .....	8
2.3.1 Pengertian Lompat Jauh .....	8
2.3.2 Teknik Dasar Lompat jauh .....	9
2.3.3 Gerak Dasar Lompat Jauh .....	13
2.4 Permainan Lompat Tali .....	14
2.4.1 Pengertian Permainan Lompat Tali .....	14
2.4.2 Cara Bermain Lompat Tali .....	16
2.5 Hipotesis .....	18
2.6 Kreteria Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	20
3.2 Variabel Penelitian .....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	20
3.4 Populasi Penelitian .....	20



3.5 Sampel Penelitian .....	21
3.6 Rancangan Penelitian .....	21
3.7 Analisis Data .....	23
3.7.1 Uji Normalitas Data .....	23
3.7.2 Uji Hipotesis .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Deskripsi Data Hasil .....	26
4.1.2 Analisis Data .....	27
4.2 Pembahasan .....	42
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Simpulan .....	44
5.2 Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Populasi Penelitian .....	21
Tabel 2 : Sampel Penelitian .....	22
Tabel 3 : Hasil Tes Awal dan Akhir .....	26
Tabel 4 : Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen .....	28
Tabel 5 : Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol .....	31
Tabel 6 : Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen .....	34
Tabel 7 : Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol .....	37
Tabel 8 : Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen dan Kontrol	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Awalan lompat Jauh .....	10
Gambar 2 : Tumpuan Lompat Jauh .....	11
Gambar 3 : Sikap Badan di Udara .....	12
Gambar 4 : Pendaratan Lompat Jauh .....	13

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Eksperimen .....	30
Grafik 2 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Kontrol .....	33
Grafik 3 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Eksperimen .....	36
Grafik 4 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Kontrol .....	39

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 73 Palembang” yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah kekuatan otot kaki dan daya ledak ketika menumpu masih lemah, kemudian kecepatan lari belum maksimal dan terakhir kekuatan kaki menopang badan ketika mendarat masih lemah.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 73 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan.

Sebelum diberi perlakuan siswa dites untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian setelah diberi perlakuan berupa latihan lompat tali siswa dites kembali untuk mengetahui pengaruh latihan. Analisis data menggunakan statistik uji hipotesis dengan hasil sebagai berikut: Pada Uji Normalitas baik terhadap kelompok eksperimen maupun terhadap kelompok kontrol data yang diperoleh berdistribusi normal, sedang pada uji Hipotesis diperoleh data  $t_{hitung} (0,229) > t_{tabel} (0,126)$  dengan taraf kepercayaan 0,55 % untuk jumlah sampel 40 adalah sudah menjadi ketentuan bahwa apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  (Hipotesis) diterima.

Kesimpulan akhir yang diperoleh peneliti setelah analisis data adalah bahwa ada pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 73 Palembang.

**Kata Kunci : Latihan Lompat Tali dan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dianggap berhasil manakala para siswanya memiliki keterampilan dalam berolahraga baik secara kelompok maupun secara individual. Keterampilan diperoleh melalui proses latihan dan biasanya untuk memasuki suatu proses latihan harus tertanam terlebih dahulu kecintaan, minat dan motivasi siswa terhadap bidang olahraga tertentu dan awal dari kecintaan siswa tentunya dimulai dari proses pembelajaran yang menyenangkan. Hal tersebut diungkapkan oleh Lutan (2002:80) bahwa :

Ukuran keberhasilan dalam prestasi olahraga juga dapat dinilai dari seberapa bersemangat, sungguh-sungguh dan antusias para siswa melaksanakan tugas ajar yang suasana itu juga dibangkitkan oleh sikap antusias, semangat dan kreativitas guru sehingga suasana saling mempengaruhi akan terjadi dan posisi guru tidak tergantung oleh faktor lainnya, terutama untuk menciptakan atmosfer pembelajaran yang baik dan menyenangkan.

Menciptakan atmosfer pembelajaran yang menyenangkan tidak semudah yang dibayangkan apalagi pada cabang olahraga atletik yang relatif menjenuhkan, mudah melelahkan dan tidak menarik, namun dengan kreativitas dan inovasi yang dimiliki guru semua permasalahan akan dapat diselesaikan. Suatu contoh yang dapat penulis ungkapkan di SD Negeri 73 Palembang telah beberapa kali diadakan modifikasi peralatan olahraga dalam rangka meningkatkan proses pembelajaran pada siswa, hasilnya terbukti adanya peningkatan terutama meningkatnya antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Kemudian pada penelitian ini peneliti akan mengangkat satu nomor dari cabang olahraga atletik, yaitu nomor lompat jauh gaya jongkok, meskipun masih banyak terdapat titik kelemahannya antara lain, kekuatan otot kaki saat menumpu

belum maksimal, daya ledak ketika menumpu juga masih rendah, kecepatan larinya pun belum maksimal dan pada saat mendarat kekuatan otot kaki menopang badan sangat lemah.

Berdasarkan beberapa kelemahan tersebut peneliti akan mengembangkan model latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan kekuatan otot kaki dan daya ledaknya, yaitu latihan lompat tali atau *skipping*. Namun lompat tali yang dimaksud bukanlah lompat tali perorangan akan tetapi lompat tali beregu dan dalam bentuk permainan atau *games* yang tujuannya agar dalam bentuk permainan para siswa menjadi tertarik dan tidak mudah menjenuhkan.

Berdasarkan uraian di atas penulis mendiskripsikan judul tulisan ini adalah, “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 73 Palembang”.

## **1.2 Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi oleh masalah-masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Lompat tali adalah gerak melompat tali yang diputar oleh dua orang yang berdiri memegang ujung tali.
- 1.2.2 Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam lompat horizontal yang jarak lompatnya diukur dari papan tumpuan sampai pada tanda pendaratan dari anggota tubuh.
- 1.2.3 Gaya jongkok adalah salah satu gaya dalam lompat jauh dari tiga gaya.
- 1.2.4 Subjek penelitian adalah kelas V SD Negeri 73 Palembang.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 73 Palembang ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 73 Palembang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi :

- 1.5.1 Siswa, sebagai bahan ilmu pengetahuan serta menambah kemampuan dalam meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 1.5.2 Guru Penjasorkes, sebagai bahan acuan dan pedoman dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- DEPDIKBUD. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta : Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. 2002. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Lutan, Rusli. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Margono.2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Matakupang. 1995. *Teori Bermain*. Jakarta : UT
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- \_\_\_\_\_ 2004. *Buku Pegangan Pelatih Nomor Sprint*. Jakarta: PB. PASI
- Riduwan. 2009. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjarwo. 1992. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sujana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharno HP. (1994). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT.