

**PENGARUH LATHAN SKIPPING TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI
GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 254 PALEMBANG**

Skripsi

ERMAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 36071006154

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S
996.432 07
Erm
P
2010

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI
GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 254 PALEMBANG**



Skripsi

ERMAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006154

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI
GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 254 PALEMBANG**

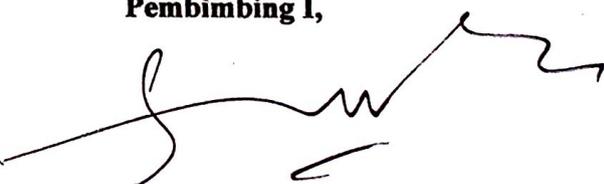
Disusun Oleh :

Nama : ERMAWATI
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006154
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata I

Disetujui

Pembimbing I,



Drs. SY. Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021001

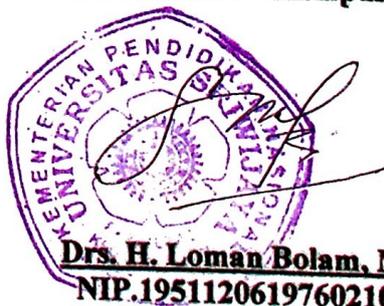
Pembimbing II,



Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP.195112061976021001

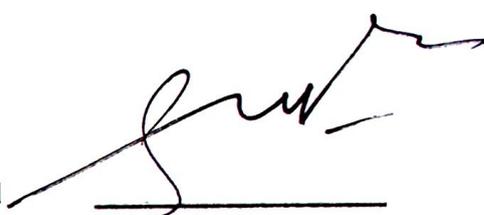
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 14 Juni 2010

Tim Penguji :

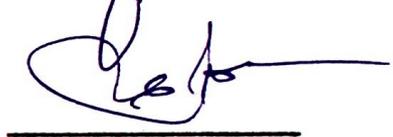
1. Ketua : Drs. SY. Muherman, M.Pd



2. Sekretaris : Dr. Sukirno



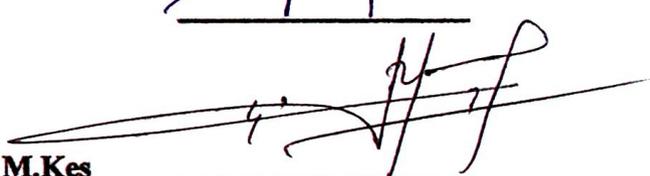
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



5. Anggota : Drs. Syamsul Rame, M.Kes



Palembang,

2010

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- ❖ Ayahku Abdul Kohar (Alm) dan Ibuku Nursiyah yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa.
- ❖ Suamiku (Nazarudin) dan kedua anakku yang tercinta (Intan Permata Sari dan Nita Andiani) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual.
- ❖ Almamater yang kubanggakan.

Motto dan Persembahan

1. *Berjalanlah terus kedepan dan jangan pernah melihat kebelakang karena kegagalan merupakan awal dari keberhasilan*
2. *Lebih baik sendiri dalam keterasingan daripada menjadi primadona dalam kemunafikan...*
3. *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu (One For All, All for One)...*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karuniannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tindakan kelas ini. Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas V SD Negeri 254 Palembang”** Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, yang telah membuka program peningkatan kualifikasi guru S1 Penjaskes
2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Bapak Drs. Tatang Suhery.M.A Ph.d Universitas Sriwijaya, yang telah memberi kesempatan kepada peneliti melanjutkan studi.
3. Bapak Drs. SY Muherman, M.Pd. Pembimbing satu
4. Bapak Dr. Sukirno Pembimbing dua
5. Seluruh dosen dan staf pengajar
6. Kepala sekolah, Dewan guru dan siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan berkahnya pada kita semua, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan rekan mahasiswa.

Palembang, 2010

Penulis.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul : *“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Stradle Pada Siswa Kelas V SD Negeri 254 Palembang”*.

Permasalahan Penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang?. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan gerak pembelajaran atletik lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang.

Metode Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang berjumlah 56 siswa yang diambil dari tehnik random sampling. Kemudian dari 56 siswa dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing yaitu 28 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan skipping dan 28 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 254 Palembang. Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tehnik analisis data statistik, uji-t normalitas data, uji homogenitas, uji hipotesis dan tes hasil belajar atletik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji-t normalitas data $-0,971$, uji hipotesis $0,03$. Sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $t_{hitung} = 11,844 > t_{0,95(58)} = 1,672$, dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan skiping terhadap hasil lompat tinggi gaya sraddle pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang, dan terima H_a yang menyatakan ada pengaruh latihan skiping terhadap hasil lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang. Dengan demikian, latihan skipping ada pengaruhnya terhadap hasil lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar atletik lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang.

Kata Kunci : *Atletik, Eksperimen, Lompat Tinggi Gaya Straddle*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	2
1.3. Rumusan Masalah	2
1.4. Tujuan Penelitian.....	2
1.5. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakekat Latihan	4
2.1.1. Pengertian Latihan.....	4
2.1.2. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan	4
2.1.3. Metode Latihan	6
2.1.4. Tujuan Latihan	8
2.2. Latihan Skipping (Lompat Tali).....	9
2.2.1 Analisis Gerakan Latihan Lompat Skipping.....	10
2.3. Lompat Tinggi Gaya Straddle.....	11
2.4. Otot Tungkai	12
2.4.1. Fasio Profuda Tungkai	12
2.4.2. Artikulasio dan Sindesmosis Tibiofibularis	12
2.4.3. Membrana Interoseus	12
2.4.4. Aspek Ekstensor Tungkai dan Dorsum Pedis	12
2.4.5. Aspek Fleksor Tungkai	13
2.5 Kerangka Berfikir.....	14
2.6 Hipotesis.....	14
2.7 Kriteria Pengujian Hipotesis	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	15
3.2. Variabel	15
3.3. Definisi Operasional Variabel	16
3.4. Populasi dan sampel penelitian	16
3.5. Sampel Penelitian	16
3.6. Jenis dan Rancangan Penelitian	18
3.6.1. Jenis Penelitian	18
3.6.2. Rancangan Penelitian	19
3.7. Teknik Pengumpulan Data	20
3.8. Teknik Analisis Data	21
3.8.1. Uji Normalitas Data	21
3.8.2. Uji Hipotesis.....	23

BAB IV HASIL DAN PENGAMATAN

4.1. Hasil Penelitian	25
4.1.1. Karakteristik Sampel	25
4.1.2. Tabel hasil pretest dan posttest lompat tinggi	26
4.2. Pembahasan	30

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	32
5.2. Saran.....	32

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum 2004 standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Menurut Soegito (1993:165) lompat tinggi adalah lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha melewati bilah yang dipasang di atas penopang tiang. Karena lompat tinggi termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

Unsur kekuatan yang paling dominan diperlukan pada saat seorang pelompat tinggi melakukan tumpuan dengan satu kaki untuk mengadakan *take-off* melewati mistar. Tinggi-rendahnya hasil lompat sangat tergantung kepada kekuatan kaki. Berdasarkan pengalaman peneliti menyelenggarakan proses pembelajaran lompat tinggi

pada kelas V SD Negeri 254 Palembang dengan menggunakan gaya *straddle* terdapat beberapa orang siswa yang mampu melewati ketinggian satu meter. Namun secara umum masih banyak kelemahan-kelemahannya, terutama terletak pada saat menumpu, dimana tolakan kaki atau daya ledak kaki siswa masih sangat rendah untuk itu

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang belum cukup hanya mengandalkan unsur teknik saja untuk memperoleh hasil lompatan yang optimal, akan tetapi masih ada unsur-unsur lain yang dibutuhkan, yang salah satunya unsur kekuatan.

Atas uraian tersebut peneliti akan mengadakan eksperimen tentang latihan skipping yang merupakan salah satu jenis dan bentuk latihan *kekuatan kaki*, dengan harapan latihan tersebut dapat meningkatkan hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang. Kemudian peneliti mendiskripsikan dengan judul, "Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 254 Palembang."

1.2 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan agar peneliti mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya batasan masalah. Pada penelitian batasan masalah hanya untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang ?
2. Adakah peningkatannya ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang.
2. Untuk mencari bentuk latihan yang efektif supaya supaya dapat meningkatkan prestasi lompat tinggi.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam usaha meningkatkan hasil lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan media latihan skipping.
2. Sebagai masukan bagi pembina maupun pelatih olahraga dalam upaya memberikan latihan fisik khususnya untuk meningkatkan kemampuan *power* dalam lompat tinggi.
3. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses belajar untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi.
4. Sebagai bahan referensi lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. Drs., M. Kes. 2006. *Pengetahuan Dasar Kesehatan Olahraga*. Bahan Perkuliahan Mahasiswa FKIP PGRI Pendidikan Olahraga : Palembang
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T.O.. 1994. *Sport Medicine; Exercise and Fitness* : PG Publisng
- Chu, Donald. 1992. *Jumping Into Polyometrics*. Illinois : Human Kinetics.
- Depdikbud. 1992. *Atletik*. Jakarta: Dharma Bhakti.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.
- Faiz, 2001. *Miology*. Jakarta : ASDEP Pengembangan dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga MENPORA
- Harre, D. 1982. *Principles of Sport Training*. Interdruck Graphischer. Leipzig.
- Koentjaraningrat. 1990. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia.
- McArdle, W.D. 1986. *Exercise Physiology; Energy Nutrition and Human Peformance*. Philadelphia.
- 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB.PASI
- 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- , 1973. *Metodologi Research*. Yogyakarta : UGM.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.