

**PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

Penelitian Eksperimen Pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket

SMAN 1 Kampar

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



DISUSUN OLEH,

**LATHIFUL KHAIRI
NIM : 2085201056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:

PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET SMAN 1 KAMPAR

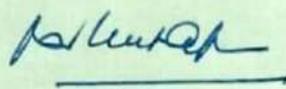
Disusun Oleh :

Nama : Lathiful Khairi
Nim : 2085201056
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 28 Agustus 2024

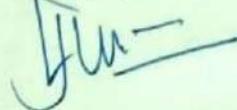
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Amir Luthfi
NIDK. 8918700020

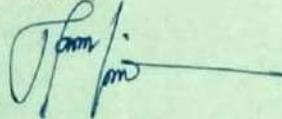
Pembimbing II



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096. 542. 166

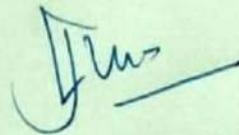
Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096.542.104

Program Studi PENJASKESREK
Ketua,



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096.542.166

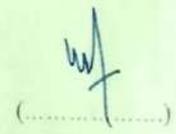
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

**Judul : Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot
Tungkai Pada Siswa Ekstarkurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar**

**Nama : Lathiful Khairi
Nim : 2085201056
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 02 September 2024**

Tim Penguji

No	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Amir Luthfi	 (.....)
2. Sekretaris	: Iska Noviardila, M.Pd	 (.....)
3. Anggota 1	: Dedi Ahmadi, M.Pd	 (.....)
4. Anggota 2	: Dr. Wida Rianti, M.Pd	 (.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 28 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan,

Lathiful Khairi
NIM. 2085201056

ABSTRAK

Lathiful Khairi, Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar 2024

Penelitian ini membahas tentang Metode Latihan *Skipping Rope* yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar. *Skipping rope* adalah latihan menggunakan tali yang dilakukan dan kedua kaki untuk melatih koordinasi badan, dan juga termasuk olahraga yang simpel dapat meningkatkan daya ledak otot dan kebugaran jasmani. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruhnya Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* quasi eksperimen desain penelitian ini adalah "one grup pretest-postest". Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan total sampling. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 13 orang pemain bola basket SMAN 1 Kampar. Teknik Analisis data yang digunakan adalah *Paired Sampel T-Test* dengan bantuan SPSS 16. Hasil Penelitian berdasarkan output statistik "*Test Statistics*", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0, 000. Karena nilai 0, 000 lebih kecil dari $< 0, 05$. Maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan kategori *pre test* dengan *post test* skor". Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping rope* dengan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Kampar.

Kata Kunci : *Skipping Rope*, Daya Ledak Otot Tungkai

ABSTRACT

**Lathiful Khairi, The Effect of Skipping Rope Training Method on
2024 Leg Muscle Explosive Power in Extracurricular
Basketball Students at SMAN 1 Kampar**

This study discusses the Skipping Rope Training Method carried out by extracurricular basketball students of SMAN1 Kampar. Skipping rope is an exercise using a rope that is done and both feet to train body coordination, and is also a simple sport that can increase muscle explosive power and physical fitness. Leg explosive power is the ability of muscles to overcome loads or resistance with very high contraction speeds. This study aims to determine the Effect of the Skipping Rope Training Method on Leg Muscle Explosive Power in basketball games. This type of research is pre-experimental or quasi-experimental, the design of this study is "one group pretest-posttest". The sampling technique in this study used total sampling. The sample in this study consisted of 13 basketball players of SMAN 1 Kampar. The data analysis technique used is Paired Sample T-Test with the help of SPSS 16. The results of the study based on the statistical output "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) is worth 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than <0.05 . It can be concluded that "there is a significant difference in the pre-test and post-test score categories". The conclusion in this study is that there is a significant influence between skipping rope training and leg muscle explosive power in extracurricular basketball students at SMAN 1 Kampar.

Keywords: Skipping Rope, Leg Muscle Explosive Power

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan taufik dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket”**. Sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu keguruan dan pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi. Selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus pembimbing I terima kasih atas kesabaran dalam memberikan bimbingan kepada penulis serta izin untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Nuralina, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Iska Noviardila, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Sekaligus Pembimbing II yang telah sabar memberikan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi terimakasih telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi sekaligus penguji I yang telah memberikan motivasi dan izin untuk melakukan penelitian.
5. Dr. Wida Rianti, M.Pd selaku dosen penguji II telah memberikan motivasi dan saran dalam skripsi ini.

6. Kepala sekolah, guru olahraga dan siswa di SMAN 1 Kampar, terima kasih atas izin untuk melakukan penelitian serta telah dibantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Ter Istimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta ayah ismi wardi ibu marianis karena telah memberikan semangat kepada penulis serta memberikan bantuan kepada penulis baik dari segi moril maupun material selama ini, Terimakasih selalu mendoakan penulis supaya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Dwi yulandari. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. yang selalu membantu dan memberi dukungan serta semangat, serta berkontribusi banyak dalam penulisan menyelesaikan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis.
9. Keluarga tercinta yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan- rekan seperjuangan dan pihak terkait yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti memahami banyak sekali kekurangan pada skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik, saran serta masukan dari para pembaca supaya penulis dapat menyempurnakan kembali skripsi ini.

Bangkinang, Agustus 2024

Lathiful Khairi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Defenisi Operasional	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori	7
2.2 Penelitian Relevan.....	14
2.3 Kerangka Teoritis.....	17
2.4 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.4 Teknik Pengambilan Sampel	21
3.5 Pengumpulan Data	22
3.6 Instrumen Penelitian.....	23
3.7 Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28

4.1 Deskripsi Data	29
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Skipping Rope</i>	10
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas	13
Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah.....	14
Gambar 2.4 Kerangka Teoritis	18
Gambar 3.1 <i>Vertical Jump</i>	24
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	29
Gambar 4.2 Histogram <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	20
Tabel 3.2 Norma Test <i>Vertical Jump</i>	25
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	28
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	29
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Post-Test Vertical Jump</i>	29
Tabel 4.4 Uji Normalitas	30
Tabel 4.5 Uji Hipotesis	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil <i>Pre-Test Vertical Jump</i>	39
Lampiran 2. Data Hasil <i>Post-Test Vertical Jump</i>	40
Lampiran 3. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar	41
Lampiran 4. Program latihan.....	42
Lampiran 5. Analisis Data Deskriptif dan Inferensial	44
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	45
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 8. Wawancara Observasi.....	47
Lampiran 9. Dokumentasi	49

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ini adalah olahraga tim, bola basket. James Naismith merupakan orang pertama yang menemukan permainan bola basket di Amerika. Ketika bola basket dimainkan pertama kali pada tahun 1891, hal itu diterima dengan baik. Setelah Perang Dunia II, imigrasi Tiongkok memperkenalkan bola basket ke Indonesia, yang dengan cepat melejit dan secara resmi diikutsertakan dalam PON I pada tahun 1948 pada pertemuan resmi yang diadakan di Surakarta. Dalam bola basket, tim dengan poin terbanyak menang. Ini adalah permainan bola besar. (Jayanto et al., 2015). Kemampuan yang paling krusial dalam permainan bola basket adalah *rebound*, *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Setiap serangan berusaha diakhiri dengan satu tembakan.. (Gusril et al., 2021).

Tujuan dari permainan olahraga bola basket adalah untuk mencetak poin sebanyak yang Anda bisa di keranjang lawan sambil mencoba menghentikan mereka mencetak poin di keranjang Anda sendiri. Oleh karena itu, seorang pemain bola basket harus memiliki keterampilan teknis yang kuat. Memiliki ini memungkinkan pemain untuk memainkan bola dari tangan ke tangan untuk mencetak poin dan dengan bebas menjalankan strategi yang direkomendasikan pelatih. (*Sport & Education, n.d.*)

Menurut (Natasya S B Kaswan, Djoni Rumondor, 2021) mengklaim bahwa bola basket merupakan olahraga yang digemari di seluruh dunia dan di

Indonesia. Klub bola basket dan kegiatan kompetisi lainnya, baik antar sekolah, antar klub, antar daerah, dan lain sebagainya, menunjukkan hal tersebut. Para pemain bola basket yang mengikuti kejuaraan ini diharapkan dapat tumbuh menjadi atlet-atlet cemerlang yang dapat diandalkan yang suatu saat akan mewakili daerahnya dengan bangga di kompetisi lokal, regional, nasional, dan dunia.

Skipping merupakan olahraga lompat yang menggunakan tali dan kedua ujungnya dipegang dengan kedua tangan. Anda kemudian mengayunkan tali dari ujung kepala sampai ujung kaki.. (Halimah et al., 2023). Khususnya otot-otot di pangkal lengan, dada, dan bahu, serta otot-otot di betis dan paha, dapat dikembangkan dengan latihan lompat tali. Selain itu, lompat tali membantu mengurangi selulit dan mengencangkan otot perut.. (Kardiawan, 1999).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hasanuddin & Syahrudin, 2022) menyatakan bahwa Salah satu jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan koordinasi tubuh-anggota tubuh adalah latihan *skipping* (Bompa 2000). Latihan *skipping* ada beberapa cara, antara lain melompat dengan kedua kaki ditinggikan, melompat dengan ditopang satu kaki, dan lari cepat. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh (Ayu Supriyadi et al., 2023) menyatakan bahwa *Skipping* merupakan latihan lompatan dengan menggunakan tali di mana cara menggerakannya menggunakan kedua tangan. *Skipping* juga termasuk olahraga yang simple dapat meningkatkan daya ledak otot dan kebugaran jasmani, adapun macam variasi lompatan *skipping* (1) lompatan menggunakan satu kaki, (2) lompatan

dengan menggunakan dua kaki dan (3) lompatan ganda atau *double*. Jika dilihat boleh dikatakan melibatkan kaitan otot-otot tungkai bawah.

Kapasitas kumpulan otot tungkai untuk menghasilkan kerja dengan cepat disebut dengan daya ledak otot tungkai. Kapasitas otot untuk mengatasi beban atau hambatan pada kecepatan kontraksi yang sangat cepat dikenal sebagai daya ledak kaki. (Andiyanto, 2020). Kemampuan otot tungkai dalam mengatasi beban dan hambatan pada kecepatan kontraksi yang sangat tinggi disebut dengan daya ledak. Tenaga adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, dengan kekuatan dan kecepatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang relatif singkat. Otot-otot tungkai dengan kekuatan dan kecepatan maksimal saling mendorong untuk saling menopang pemanjangan dan pemendekan sehingga menghasilkan *power* otot tungkai. (Nur et al., 2022).

Menurut Jori (2019) “Kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi hambatan yang kuat selama suatu gerakan secara keseluruhan dengan kekuatan dan kecepatan yang besar disebut dengan daya ledak”. (Almeida et al., 2016). Salah satu aspek kebugaran jasmani yang paling krusial untuk olahraga adalah daya ledak kaki. Karena kemampuan dalam melompat tinggi, melempar jauh, berlari jauh, dan kemampuan lainnya semuanya ditentukan oleh daya ledak. Daya ledak diperlukan pada beberapa cabang olahraga agar dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. (Oktavianus et al., 2023)

Tidak mudah meningkatkan prestasi siswa jika program bola basket sekolah SMAN 1 Kampar hanya mengandalkan berapa jam pelajaran yang

diberikan. Untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga bola basket, maka kegiatan kurikuler tambahan, atau jam latihan di luar jam sekolah, harus ditingkatkan. Di mana kegiatan ekstrakurikuler tiga mingguan diadakan. Teknik dasar pembinaan ekstrakurikuler bola basket diberikan kepada pemain di SMAN 1 Kampar. Merupakan program pendidikan yang berbentuk kegiatan kemahasiswaan yang bertujuan untuk memantapkan kepribadian peserta didik, mengoptimalkan pengajaran yang relevan, menumbuhkan minat dan bakat, serta mengembangkan dan memperluas ilmu pengetahuan murid.

Berdasarkan hasil wawancara dari guru Penjaskes dan sekaligus sebagai pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Kampar. SMA ini sudah sering mengikuti pertandingan bola basket, tapi prestasinya belum baik, hal ini terbukti dari keikutsertaan dalam pertandingan bola basket tingkat SMA/SMK se-kab kampar pada tahun 2017 berlokasi di kodim 0313/KPR Bangkinang, hanya menjuarai *runner up*. dan Pada tahun 2018 juga menjadi *runner up* dan pada tahun 2019 kalah di semi final. di tahun 2020 sampai 2023 tidak ada turnamen di sebabkan pandemi covid 19 dan kegiatan ekstrakurikuler bola basket hanya melakukan latihan di sore hari. Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti lakukan pada november 2023, dan sewaktu melakukan Kegiatan Praktek Kerja Lapangan (PPL) di SMAN 1 Kampar sewaktu mengikuti latihan siswa ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 13 pemain terlihat kemampuan melompat pemain belum begitu baik, di karenakan daya ledak otot tungkai belum maksimal untuk mempersulit lawan dalam merebut bola dari pemain. Saat bermain para

pemainnya mempunyai tampilan yang sama sekali tidak ada perubahan *shooting* untuk mendapatkan poin, contohnya ketika melakukan *shooting jump shot, shooting jump shot* merupakan suatu teknik untuk mendapatkan poin dengan cara gerakan melompat. berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mukhtarsyaf et al., 2019) *Jump shot* adalah tembakan yang dilakukan dari jarak jauh, baik jauh maupun dekat, dan dilakukan dengan posisi keranjang (ring) sedemikian rupa sehingga seolah-olah hampir sejajar dengan penembak.

Jump shot adalah tembakan yang dilakukan sambil melompat, dan itu benar-benar membutuhkan bentuk lompatan yang kuat. Bola hanya berpindah dari pemain ke pemain dan berputar di tengah lapangan karena pemain jarang mencoba melakukan tembakan *jump shot*. Ciri-ciri fisik meliputi kelincihan, lompatan, dan taktik menembak, serta metode latihan, merupakan aspek tambahan yang mempengaruhi keterampilan menembak *jump shot*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dari itu peneliti perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Kampar”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dalam permainan bola basket” ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dalam permainan bola basket.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi berbagai pihak diantaranya sebagai berikut:

- 1.4.1 Peneliti : sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- 1.4.2 Guru : sebagai bahan masukan dalam meningkatkan ekstrakurikuler terkhususnya dalam permainan bola basket.
- 1.4.3 Siswa : meningkatkan kemampuan dalam bermain bola basket terutama pada daya ledak otot tungkai.

1.5 Defenisi Operasional

Peneliti akan menjelaskan mengenai istilah-istilah yang digunakan untuk menghindari kesalahan penafsiran. Berikut penjelasan secara rinci mengenai istilah yang digunakan:

- 1.5.1 *Skipping Rope* adalah suatu aktifitas penggunaan tali yang dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala hingga kaki sambil melompatinya.
- 1.5.2 Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 *Skipping Rope*

a. Pengertian *Skipping Rope*

lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali atau *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali di pegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki melompat. (Ferdiansyah, 2021). *Skipping* merupakan latihan lompatan dengan menggunakan tali di mana cara menggerakkannya menggunakan kedua tangan. *Skipping* juga termasuk olahraga yang simple dapat meningkatkan daya ledak otot dan kebugaran jasmani, adapun macam variasi lompatan *skipping* (1) lompatan menggunakan satu kaki, (2) lompatan dengan menggunakan dua kaki dan (3) lompatan ganda atau *double*. (Ayu Supriyadi et al., 2023).

Latihan *skipping* merupakan bentuk latihan yang digunakan untuk melatih koordinasi anggota badan (Bompa 2000). *Skipping* dapat dilakukan dengan variasi latihan yang bermacam-macam, seperti dengan lompat kedua kaki tinggi, dengan lompat satu kaki tumpu, kemudian dengan gerakan seperti berlari. (Hasanuddin & Syahrudin, 2022).

Dari penjelasan di atas, dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa *skipping rope* adalah latihan menggunakan tali yang dilakukan dan kedua kaki untuk melatih koordinasi badan, dan juga termasuk olahraga yang simpel dapat meningkatkan daya ledak otot dan kebugaran jasmani, *skipping* (lompat tali) merupakan permainan tradisional yang di adopsi untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi, lompat tali ini mempunyai berbagai tingkat kesulitan seperti ; melompati tali di tempat dengan menggunakan ke dua kaki, melompati tali dengan satu kaki secara bergantian, melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

b. Macam-macam *Skipping Rope*

Menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa macam antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki.
- 2) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian.
- 3) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

(Demuth, 2015)

c. Cara Pelaksanaan *Skipping Rope*

Cara dalam latihan *Skipping Rope* yaitu sebagai berikut:(Iqbal & Gushendra, 2016).

- 1) Tali digenggam diantara ibu jari dan persendian kedua pada jari telunjuk.

- 2) Tali diputar dengan memakai gerak pergelangan tangan dan bukan karena gerakan siku tangan.
- 3) Kedua tangan pada saat memutar tali, membentuk suatu lingkaran berdiameter 15-20 cm.
- 4) Lengan bagian atas sedekat mungkin dengan batang tubuh, sedangkan lengan bagian bawah mengarah kesamping dengan sudut $\pm 45^\circ$ terhadap tubuh sehingga telapak tangan kira-kira 20-25 cm dari pinggang.
- 5) Tubuh harus tegak dengan kepala lurus kedepan, pinggang tidak miring kedepan dan punggung tetap lurus.
- 6) Lompatan harus cukup tinggi untuk tempat lewatnya tali (kira-kira 3 cm) dan dilakukan dengan kedua ujung telapak kaki.
- 7) Kedua lutut dan pinggul sedikit ditekuk. Sebagian gerakan melentur harus berasal dari telapak kaki.

Latihan *skipping rope* dirancang dengan *system interval*, masa istirahat antar kegiatan adalah 15-20 detik, waktu latihan berkisaran selama 3 menit. (Fudin et al., 2020). Pemberian perlakuan dilakukan 3 kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.



Gambar 2.1 *Skipping Rope*
Sumber (Saputra, 2019)

2.1.2 Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak (*power*) adalah salah satu faktor pendukung kondisi fisik yang menunjang seorang atlet untuk berprestasi. Daya ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga. Hal ini dapat di pahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak *explosif* seperti lari cepat, melompat, kekuatan, dan melempar, semua gerakan ini dibutuhkan dalam aktifitas olahraga prestasi. (MS, 2012). Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kontraksi otot sangat berperan dalam keterampilan olahraga, bagaimana otot bekerja untuk menghasilkan gerak. Seperti berlari, melompat, melempar, mendorong dan memukul. (Marisa et al., 2022).

Menurut Yulifri (2018) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai

untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. (Andiyanto, 2020). Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik sangat penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa tinggi lompatan, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa jauh berlari dan sebagainya. (Oktavianus et al., 2023).

Daya ledak otot tungkai atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha- usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya. (Mukhtarsyaf et al., 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Iqbal & Gushendra, 2016). Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dan daya tahan otot adalah latihan-latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik dan kontraksi isokinetis. Selain itu ada beberapa prinsip latihan yang meningkatkan kekuatan otot tungkai, seperti berjalan dan berlari, atau melompat dengan penambahan beban yang dilakukan secara berulang-ulang.

Dari kutipan di atas dapat di jelaskan bahwa seperti pengertiannya, daya ledak adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan semua cabang olahraga, daya ledak merupakan kombinasi

antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan kemampuan dari sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

b. Macam-macam Otot Tungkai

Struktur otot tungkai dibagi menjadi otot tungkai atas dan tungkai bawah (Syarifuddin 2006:100). Bagian dari otot tersebut adalah sebagai berikut:

1) Tungkai Atas

Tungkai Atas Otot-otot tungkai atas meliputi:

a) Muscle Abduktor

(1) Muscle Abduktor Maldanus

(2) Muscle Abduktor Brevis

(3) Muscle Abduktor Longus

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muscle abduktor femoralis* dan berfungsi menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.

b) Muscle Ekstensor (Quadriseps Femoris) otot berkepala empat.

Otot-otot ini yang terbesar terdiri dari:

(1) Muscle Rektus Femoralis

(2) Muscle Vastus Lateralis Eksternal

(3) Muscle Vastus Medialis Internal

(4) Muscle Inter Medial

- (5) *Muscle Fleksor Femoris*, yang terdapat bagian belakang paha terdiri dari: *Biceps Femoris*, berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah.
- (a) *Muscle Semi Membranosus*, otot seperti selaput berfungsi membengkokkan tungkai bawah.
- (b) *Muscle Semi Tendinosus* (seperti urat), berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam.
- (c) *Muscle Sartorius*, berfungsi eksorotasi femur, memutar



Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas

Sumber (<https://olahragasport.blogspot.com/2016/03>)

2) Tungkai Bawah

Otot-otot tungkai bawah meliputi:

- a) Otot tulang kering depan *muscle tibialis anterior*, berfungsi mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
- b) *Muscle ekstensor talangus longus*, berfungsi meluruskan jari telunjuk ke jari tengah, jari manis dan jari kelingking.

- c) Otot ekstensi jempol, berfungsi dapat meluruskan ibu jari kaki.
- d) *Tendo achilles*, berfungsi meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muscle popliteus*).
- e) *Muscle falangus longus*, berfungsi membengkokkan empuk kaki.
- f) *Muscle tibialis anterior*, berfungsi membengkokkan kaki
- g) otot kadang jari bersama letaknya dipunggung kaki berfungsi meluruskan jari kaki.



Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah

Sumber (<https://olahragasport.blogspot.com/2016/03>)

2.2 Penelitian Relevan

Dari beberapa penelitian relevan yang dijadikan acuan dalam penelitian ini diantaranya

- 2.2.1 Penelitian yang dilakukan oleh septiandi Rory Ahmad Putra, Drs. Slamet, Drs. Yuherdi dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Rope Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Basket Ekstrakurikuler Putera SMA HANDAYANI” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan skipping rope terhadap

power otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Handayani Pekanbaru. Jenis penelitian adalah eksperimen semu (quasy experiment) dan rancangan penelitian ini menggunakan adalah model one group pre-test post-test design. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan skipping rope terhadap power otot tungkai dalam permainan bolabasket putra SMA Handayani Pekanbaru, dari rata-rata 45,83 pada tes awal menjadi 56,25 pada tes akhir, dengan beda mean 10,42 (thitung 3,11 dan ttabel 1,796). Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan latihan skipping rope, perbedaannya terletak pada objek penelitian, penelitian tersebut dilakukan di SMA HANDAYANI sedangkan pada penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kampar.

2.2.2 Penelitian yang dilakukan oleh Andi Halimah dengan judul “Beda Pengaruh Pemberian Latihan Knee Tuck Jump Dengan Skipping Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Basket Di Club Furry Ball Makassar” Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan metode two-grup pre test dan post test design, bertujuan untuk mengetahui beda pengaruh pemberian latihan knee tuck jump dengan skipping terhadap perubahan daya ledak otot tungkai pemain bola basket di club furry ball Makassar. Penelitian ini dilaksanakan di club furry ball Makassar dengan sampel sebanyak 12 orang yang sesuai dengan criteria inklusi, dibagi secara acak kedalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan 1 yang diberikan latihan knee tuck jump dan kelompok perlakuan 2 yang diberikan

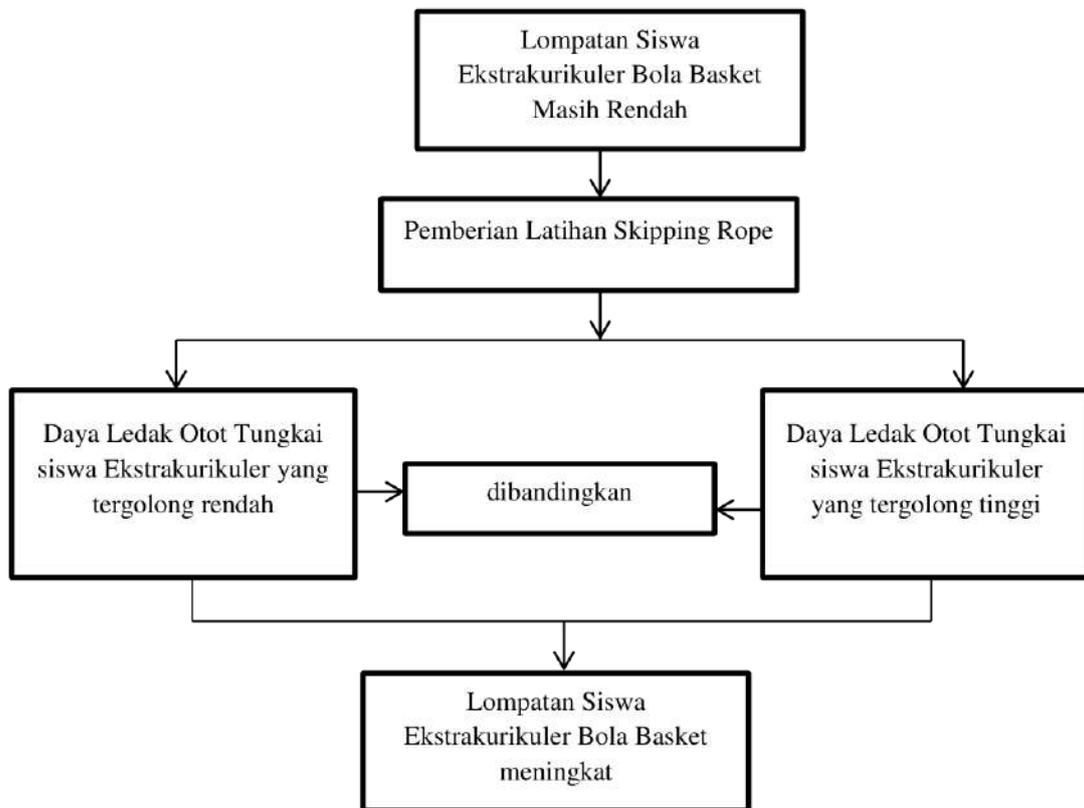
latihan skipping.. Hasil uji Mann- Whitney diperoleh nilai (t_{179}) $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sampel, tetapi dilihat dari nilai rerata menunjukkan bahwa latihan knee tuck jump menghasilkan peningkatan daya ledak otot yang lebih besar dari pada latihan skipping. Persamaannya terletak pada variabel terikat yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan daya ledak otot tungkai, perbedaannya terletak pada program latihan yang digunakan pada penelitian tersebut menggunakan dua program latihan yaitu knee tuck jump dan skipping rope sedangkan penelitian ini menggunakan latihan skipping rope.

2.2.3 Penelitian yang dilakukan oleh Kartika Ayu Supriyadi, Rosmawati, Jonni, Indri Wulandari dengan judul "Pengaruh Latihan Skipping Rope Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 5 Bukittinggi" Kartika Ayu Supriyadi, Rosmawati, Jonni, Indri Wulandari Teknik analisis data menggunakan rumus statistik analisis uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh hitung yang signifikan latihan skipping terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai nilai t tabel $2,656 > t_{2,132}$, dimana dari rata-rata pre test sebesar 92,43 dan post test nya meningkat menjadi 104,67. Persamaannya terletak pada latihan yang digunakan sama-sama menggunakan latihan skipping rope, perbedaannya terletak pada objek yang diteliti pada penelitian tersebut dilakukan di SMAN 5 Bukittinggi sedangkan pada penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kampar.

2.3 Kerangka Teoritis

Untuk mendapatkan kerangka pemikiran yang logis pada pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Kampar, peneliti memaparkan kerangka konseptual skripsi ini. Menurut (Ridwan & Sumanto, 2017) "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya untuk kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat". Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang mendasar didalam melakukan aktifitas fisik atau didalam melakukan keterampilan gerak olahraga. (Almeida et al., 2016). Daya ledak ini memiliki banyak kegunaannya ketika saat melompat seperti melakukan *shooting*, merebut bola dari lawan dan memberikan operan kepada teman satu tim.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai yang baik akan menghasilkan lompatan yang bagus dan memiliki keterkaitan satu sama lain. gerakan melompat ini berguna ketika melakukan *shooting* dan merebut bola dari lawan. Berdasarkan penjelasan diatas juga dapat diasumsikan bila daya ledak otot tungkai pemain baik maka hasil lompatan terhadap keterampilan melakukan *shooting* maupun merebut bola dari lawan akan sangat lebih baik.



Gambar 2.4 Kerangka Teoritis

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang akan diuji kebenarannya. Adapun hipotesis yang diuji pada penelitian ini adalah sebagai berikut

H_0 : Tidak terdapat pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai

H_a : Terdapat pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai

2.5 Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis statistik dituliskan sebagai berikut:

$H_0: \mu_1 = \mu_2$: Tidak terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *skipping*

rope terhadap daya ledak otot tungkai

$H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$: Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental quasi eksperimen* desain penelitian ini adalah "one grup pretest-posttest". Yaitu desain yang dilakukan *pre-test* terlebih dahulu kemudian diberikan *treatment* dan dilakukan *post-test* pada akhirnya. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar. Adapun variabel penelitian ini adalah variabel terikat yaitu terhadap daya ledak otot tungkai, dan variabel bebas berupa latihan *skipping rope*.

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O_1	X	O_2

Sumber : (Sugiyono, 2019)

Keterangan :

O_1 : *Pre-test*

X : Perlakuan yang diberikan

O_2 : *post-test*

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kampar yang beralamat di Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang KM 50 Kecamatan Kampar. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 di SMAN 1 Kampar.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar.

3.3.2 Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar yang terdiri dari 13 orang pemain putra. Sampel penelitian ini diambil secara keseluruhan dari populasi (13 orang), karena masih terjangkau pelaksanaannya. Teknik samplingnya disebut total sampling. (Iqbal & Gushendra, 2016)

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan total sampling. Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel

jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.(Sugiyono, 2019)

3.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu kegiatan mencari data di lapangan yang akan digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian yaitu:

3.5.1 Observasi

Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui secara langsung pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket pada SMAN 1 Kampar.

3.5.2 Wawancara

Wawancara merupakan cara sistematis untuk memperoleh informasi-informasi dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan lisan mengenai suatu obyek atau peristiwa pada masa lalu, kini, dan akan datang.

3.5.3 Tes dan pengukuran

Tes yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test* daya ledak otot tungkai. *Pre-test* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *post-test* adalah hasil akhir latihan. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan intelegensi, keterampilan yang dimiliki oleh suatu individu atau kelompok.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. (Hakimah, 2016)

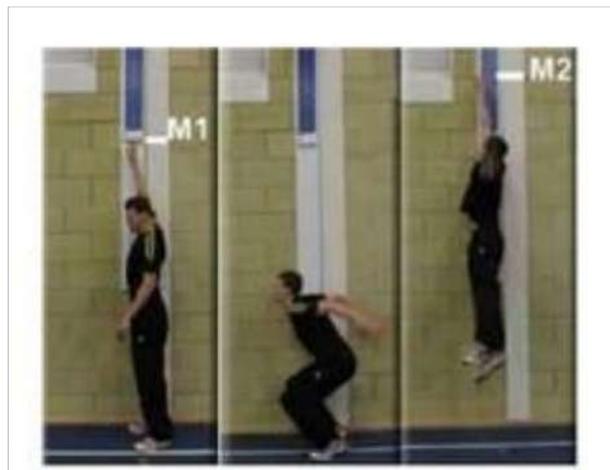
Tes *Eksplosive Power* (Daya Ledak) Tes *Power* atau daya ledak adalah tes yang dipergunakan untuk mengukur *eksplosif power*, tes yang bisa dipakai untuk ini adalah *Vertical jump* meter baik yang elektrik maupun manual

3.6.1 *Vertical Jump Test*

Menurut (Zaini Miftach, 2018) Tujuan Mengukur daya ledak (tenaga *ekplosif*) otot tungkai.

- a. Alat yang Digunakan Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas Papan berwarna gelap berukuran 30×150 cm, berskala satuan ukuran Cm, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 pada papan angka skala ukuran 150 cm. Serbuk kapur dan alat penghapus. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis.
- b. Petunjuk Pelaksanaan teste berdiri tegak dengan dinding, kedua kaki, papan dinding berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian subjek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian subjek

- meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan subjek tersebut. Subjek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali kesempatan.
- c. Skor Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga lompatan tersebut, sehingga hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan hasil raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan



Gambar 3.1 Vertical Jump
Sumber (Hakimah, 2016)

Gambar diatas adalah bentuk instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini, adapun bentuk instrumennya yaitu *vertical jump*. *Vertical jump* merupakan salah satu lompatan yang melibatkan daya ledak otot yang besar untuk mengetahui kemampuan dan kekuatan otot kaki.

Tabel 3.2 Norma Test Vertical Jump

Laki-laki	Kategori	Skor
> 63	Baik sekali	5
59-62	Baik	4
35-58	Sedang	3
20-34	Kurang	2
< 19	Kurang sekali	1

Sumber (Yusri, 2020)

Berdasarkan tabel norma test *vertical jump* diatas dapat disimpulkan bahwa rentang nilai yang digunakan apabila hasil dari lompatan lebih besar dari 63 berada dalam kategori baik sekali dengan skor 5, dan apabila hasil lompatan kurang dari 19 maka berada dalam kategori kurang sekali dengan skor 1.

3.7 Analisis Data

3.7.1 Analisis Data Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat generalisasi. Pada penelitian ini analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan nilai *pre-Test dan Post-Test Vertical jump* siswa ekstrakurkuler bola basket SMAN 1 Kampar.

3.7.2 Analisis Data Inferensial

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data peningkatan (*pre-test-post-test*) dengan teknik uji-t (uji *paired sample test*). Analisis data dilakukan adalah pengujian prasyarat analisis berupa menguji normalitas, dan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data sampel yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan mengenai normalitas yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan software SPSS 16. Kriteria pengujiannya apabila nilai signifikansi (sig.) < 0,05 berarti distribusi sampel tidak normal, apabila nilai signifikansi (sig.) > 0,05 berarti sampel berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji parsial atau uji t. Menurut sugiyono uji t atau uji parsial adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah secara parsial variabel independen berpengaruh secara signifikan atau tidaknya terhadap variabel dependen. Rumus yang digunakan

$$\text{yaitu : } t = \frac{\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{1-r^2}}$$

keterangan :

t = uji pengaruh parsial

r = koefisien korelasi

n = banyaknya data

kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

H_a diterima apabila nilai signifikan pada $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak.

H_0 diterima apabila nilai signifikan pada $\alpha > 0,05$ maka H_a ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar, maka penelitian ini membahas dampak metode terhadap daya ledak otot tungkai. Selain itu juga untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan lompat tali terhadap potensi ledakan otot kaki siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar. Sebuah program pelatihan dikembangkan berdasarkan penelitian dan prinsip pompa, yang pada dasarnya mengamanatkan bahwa pelatihan dilakukan selama minimal 16 kali pertemuan. Selain itu penelitian ini menggunakan strategi pelatihan lompat tali yang membangun set dari yang terkecil hingga yang terbesar dan secara bertahap meningkatkan beban dan panjangnya. Perangkat lunak SPSS 16 kemudian digunakan untuk mengolah data secara statistik 16 temuan penyelidikan ditampilkan dalam uraian ini :

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

No	Nama	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>
1	MFL	55	82
2	MR	31	40
3	MN	42	66
4	DDP	59	64
5	AF	29	45
6	AA	21	43
7	SPP	19	44
8	RI	30	70
9	MT	34	52
10	FAF	35	56
11	FA	13	52
12	IZ	31	48
13	KR	52	77

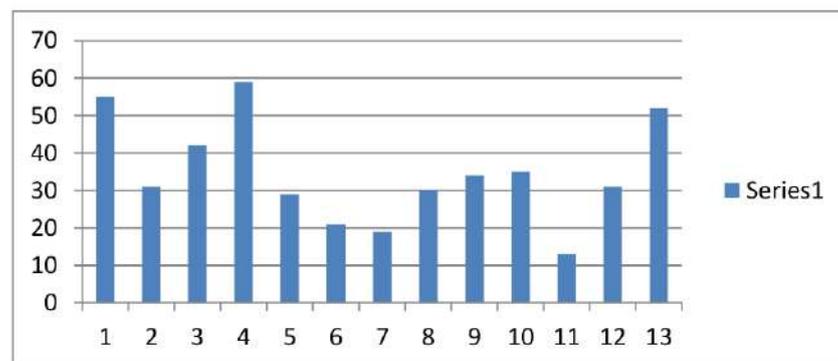
4.1 Deskripsi Data

4.1.1 Data Deskriptif *Pre-Test Vertical Jump*

Tabel 4.2 Data Hasil *Pre-Test Vertical Jump*

Data	Hasil <i>Pre-test</i>
Mean	34.69
Minimum	13
Maximum	59
Standar deviasi	13.973
Varians	195.231

Hasilnya terlihat berdasarkan data deskriptif pada tabel 4.2 di atas. Histogram lompat *vertical* di bawah ini menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 34,69 sebelum metode latihan lompat tali diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa yang tergolong sangat kurang, 7 siswa tergolong kurang baik, 3 siswa tergolong sedang, dan 1 siswa tergolong baik :



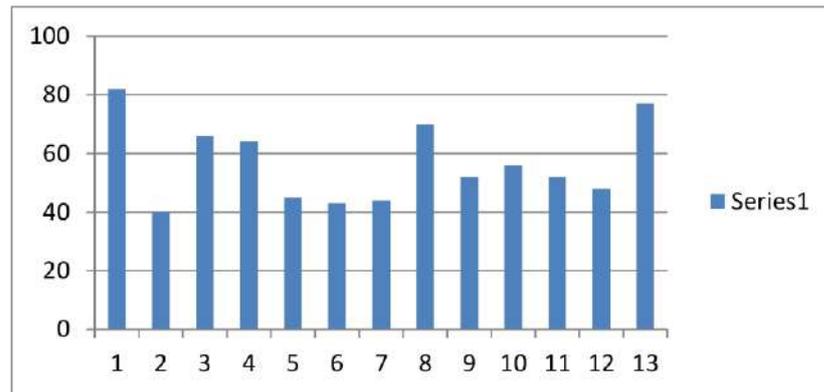
Gambar 4.1 Histogram *Pre-Test Vertical Jump*

4.1.2 Data Deskriptif *Post-Test Vertical Jump*

Tabel 4.3 Data Hasil *Post-Test Vertical Jump*

Data	Hasil <i>Post-test</i>
Mean	56.85
Minimum	40
Maximum	82
Standar deviasi	13.704
Varians	187.808

Tabel 4.3 statistik deskriptif di atas menunjukkan bahwa setelah diterapkan metode latihan lompat tali, hasil *post-test* lompat *vertical* rata-rata sebesar 58,85, dengan 8 siswa tergolong sedang dan 5 siswa tergolong sangat baik, seperti yang ditunjukkan oleh histogram lompat *vertical* berikut:



Gambar 4.2 Histogram Pre-Test Vertical Jump

4.2 Pengujian Persyaratan Analisis

4.2.1 Uji Normalitas

Uji t diperlukan hasil uji normalitas penelitian ini. Menurut uji *Shapiro-Wilk*, data dalam penelitian ini harus terdistribusi secara teratur jika tingkat signifikansinya $> 0,05$. Jika levelnya kurang dari 0,05 maka informasi tersebut dikatakan berdistribusi tidak normal. Tabel berikut menggunakan SPSS 16 untuk menyajikan hasil uji normalitas:

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Hasil Vertical Jump	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
<i>Pre-Test</i>	.184	13	.200*	.944	13	.508
<i>Post-Test</i>	.177	13	.200*	.924	13	.287

Berdasarkan tabel 4.4 Data *pre-test Shapiro-Wilk* memiliki sig sebesar 0,508 yang menunjukkan $> 0,05$, sedangkan data *post-test*

memiliki sig sebesar 0,287 yang menunjukkan $> 0,05$. Karena nilai signya lebih dari 0,05 yang merupakan pertanda baik, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara teratur. hasil sebelum maupun sesudah tes.

4.2.2 Uji Hipotesis

Berikut tabel hasil pengolahan data kategori *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan SPSS 16 :

Tabel 4.5 Uji Hipotesis

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre test - post test	-22.154	9.982	2.769	-28.186	-16.122	-8.002	12	.000

Terlihat pada tabel statistik deskriptif, uji berpasangan menunjukkan nilai Kategori *pre-test* dan *post-test* berbeda secara signifikan yang ditunjukkan dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Diketahui bahwa menyelesaikan lompatan *vertical* dengan lompatan tertinggi akan menghasilkan total poin yang lebih tinggi. jauh lebih tinggi dibandingkan saat *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lompat tali berpengaruh signifikan terhadap daya ledak otot kaki pemain ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar.

4.3 Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti lakukan pada november 2023, di SMAN 1 Kampar sewaktu mengikuti latihan siswa ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 13 pemain terlihat kemampuan melompat pemain belum begitu baik, di karenakan daya ledak otot tungkai belum maksimal agar tidak terlalu kesulitan bagi lawan untuk mengeluarkan bola pemain. Para pemainnya cukup monoton dan kurang beragam saat tampil *shooting* untuk mendapatkan poin, contohnya ketika melakukan *shooting jump shot, shooting jump shot* merupakan suatu teknik untuk mendapatkan poin dengan cara gerakan melompat. Hal ini serupa dengan penelitian (Ayu Supriyadi et al., 2023) mengatakan bahwa rendahnya ledakan otot tungkai sebagai kondisi fisik utama, tentu penampilan siswa bermasalah dalam melakukan berbagai manuver teknik tertentu.

Pada saat *pre-test vertical jump* lompatan siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar masih tergolong rendah, dapat dilihat pada data *pre-test* dari 13 orang siswa 9 orang siswa yang memiliki kemampuan lompatan dalam kategori kurang sekali, 3 orang siswa dengan kemampuan lompatan dalam kategori sedang dan 1 orang siswa yang memiliki kemampuan lompat *vertical jump* dalam kategori baik

Setelah *pre-test* dilakukan peneliti memberi program latihan berupa *skipping rope* (Lompat Tali). Program latihan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan memberi Dari segi waktu dan set, mulailah dengan beban paling ringan dan tingkatkan ke beban terbesar. Kegiatan metode latihan

skipping rope dilakukan oleh peneliti pada siswa ekstrakurikuler bola basket dengan sampel 13 siswa. Adapun rangkain program latihan yang diberikan yaitu. Peneliti menjelaskan secara singkat tentang *skipping rope* kepada siswa ekstrakurikuler bola basket kemudian. Peneliti mempraktekkan bagaimana cara melakukan *skipping rope*, siswa ekstrakurikuler bola basket diminta melakukan *skipping rope* secara bergantian selama 3 menit setiap set diberikan waktu istirahat selama 15-20 detik.

Langkah selanjutnya setelah diberi program latihan *skipping rope* maka peneliti memberikan tes akhir (*post-test*) *vertical jump*, dari 13 siswa terdapat 5 siswa dalam kaegori baik sekali, dan 8 orang siswa dalam kategori sedang.

Analisis dan penyajian data telah mengungkapkan hasilnyal *pre-test vertical jump* dengan sampel sebanyak 13 siswa yang memiliki rata-rata 34,69% sendangkan hasil *post-test vertical jump* memiliki rata-rata 56,85%. Pada *pre-test* tidak diberikan metode latihan *skipping rope* sedangkan pada *post-test* diberikan metode latihan *skipping rope* Dari hasil fase tes dan evaluasi Perbedaan rata-rata antara skor sebelum dan sesudah tes meningkat. *vertical jump* pada hasil menguji hipotesis dengan prosedur sampel berpasangan. Bila nilai sid (2-tailed) $0,000 < 0,05$ dan nilai thitung 8,002 maka H_0 ditolak dan H_a disetujui. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa temuan sebelum dan sesudah tes berbeda satu sama lain. lompat *vertical*. Hasil tes lompat *vertical* yang diberikan metode latihan lompat tali mempunyai rata-rata lebih tinggi dari hasil tersebut *vertical jump* yang tidak diberikan metode latihan *skipping rope*, sehingga apabila dibandingkan maka penggunaan metode latihan *skipping rope*

Pendekatan latihan lompat tali berdampak pada potensi ledakan otot kaki siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar.

Analisis data hasil *post-test* setelah diterapkan metode latihan *skipping rope* menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler bola basket yang mencapai kriteria sangat memuaskan pada norma *vertical jump* adalah dari 13 siswa ekstrakurikuler bola basket terdapat 5 (38%)siswa yang memiliki kriteria baik sekali dan 8 (62%) siswa yang memiliki kriteria sedang

Setelah diselidiki, ditentukan bahwa sejumlah faktor, termasuk fakta bahwa kegiatan tersebut diadakan di lapangan basket dan semua dijadwalkan pada waktu, lokasi, dan keadaan yang cukup baik, berkontribusi terhadap peningkatan jumlah ekstrakurikuler bola basket. lompatan yang dilakukan siswa di SMAN 1 Kampar. Data penelitian sebelum dan sesudah tes yang telah dikumpulkan menjadi landasan bagi temuan penyelidikan ini. Jika dibandingkan dengan *skipping rope* sebelum diberikan *treatment*, terdapat peningkatan yang lebih besar pada metode latihan *skipping rope* setelah diberikan *treatment*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *skipping rope* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar. Pernyataan ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan olahan data nilai siswa ekstrakurikuler bola basket sebelum dan setelah diberi perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *skipping rope* terdapat pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian statistik yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* yaitu 34,69 dan nilai rata-rata *post-test* yaitu 56,85 jika dilihat data hasil pengujian statistik *paired sample test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kampar.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat di sampaikan yaitu :

1. Bagi siswa yang masih kurang maksimal dalam melakukan lompatan dalam permainan bola basket, dapat meningkatkan metode latihan *skipping rope*.
2. Bagi pelatih Sekolah SMAN 1 Kampar dapat digunakan sebagai metode latihan *skipping rope* untuk meningkatkan lompatan dalam permainan bola

basket.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas siswa ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699.
- Andiyanto. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 249–259.
- Ayu Supriyadi, K., Rosmawati, Joni, & Wulandari, I. (2023). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 5 Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(7), 68–73.
- Demuth, T. (2015). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Ferdiansyah, F. (2021). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi. *Movement And Education*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1215>
- Fudin, H., Luthfi, A., & Noviardila, I. (2020). Pengaruh Metode Latihan Skipping Rope Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 1 Tapung. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)*, 3(2), 60–67.
- Gusril, G., Estigana, R., Fardi, A., & Rasyid, W. (2021). Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan jump shoot atlet basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 60–77. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.6>
- Hakimah, E. N. (2016). Pengaruh Kesadaran Merek, Persepsi Kualitas, Asosiasi Merek, Loyalitas Merek Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Khas Daerah Kediri Tahu Merek “POO” Pada Pengunjung Toko Pusat Oleh-Oleh Kota Kediri. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 1(1), 13–21.
- Halimah, A., Tabara, M. G., & Anshar, A. (2023). Beda Pengaruh Pemberian Latihan Knee Tuck Jump Dengan Skipping Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Basket Di Club Furry Ball Makassar. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 54. <https://doi.org/10.32382/mf.v13i1.3179>
- Hasanuddin, M. I., & Syahrudin, S. (2022). Efektivitas bentuk latihan Skipping dan Squat Jump terhadap kemampuan Jump Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 127. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.59437>
- Iqbal, R., & Gushendra, W. (2016). Differences In The Effect Of Exercise On Skipping Plyometrics And Power On Leg Muscles Basketball Players. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 2(2), 57–76. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/442>

- Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Kardiawan, I. K. H. (1999). *Studi Komparatif Efektivitas Skipping Rope Dan Pelatihan Beban Dengan Teknik Leg Press Terhadap Peningkatan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Undiksha*.
- Marisa, U., Yendrizal, Tohidin, D., Sujana, A., & Zarya, F. (2022). Pengaruh daya ledak otot lengan, otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap ketepatan smash atlet bola voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 57–69. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/53882/pdf>
- MS, S. (2012). *Pb Surya Baja Surabaya Usia 12-16 Tahun Mardha Aisyahbana*. [http://www.tepokbulu.com/forum/showthread.php?="](http://www.tepokbulu.com/forum/showthread.php?=)
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Natasya S B Kaswan, Djoni Rumondor, E. B. Iomboan. (2021). Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Nur, R., Rusli, M., & Saman, A. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Kulisusu. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.36709/olympic.v2i1.19>
- Oktavianus, I., Yenes, R., Rozi, F., Irawan, R., & Donie, D. (2023). Pengaruh model latihan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shot pada atlet klub bolabasket halilintar. *Jurnal Patriot*, 5(3), 230–238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.997>
- Ridwan & Sumanto. (2017). *Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik*. 2(2018), 848–859.
- Saputra, L. B. (2019). *Pengaruh latihan skipping (lompat tali) terhadap tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli mi ma'arif pucang kec. bawang kabupaten banjarnegara*.
- Sport, T. H. E., & Education, C. (n.d.). *Septiandi Rory Ahmad Putra 1*, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO 2, Drs. Yuherdi, S.Pd 3. 0, 1–8.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed). In *Data Kualitatif*.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020).. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Zaini Miftach. (2018). *Metode Latihan Vertical Jump*. 53–54.

Lampiran 1. Data Hasil *Pre-Test Vertical Jump*

No	Nama	Lompatan 1		Lompatan 2		Lompatan 3		Hasil Terbaik	Nilai	Kategori	Skor
		Raihan	Lompatan	Raihan	Lompatan	Raihan	Lompatan				
1	DDP	205 cm	245 cm	205 cm	258 cm	205 cm	264 cm	264 cm	59	Baik	4
2	MFL	203 cm	254 cm	203 cm	258 cm	203 cm	257 cm	258 cm	55	Sedang	3
3	KR	203 cm	250 cm	203 cm	252 cm	203 cm	255 cm	255 cm	52	Sedang	3
4	MN	219 cm	250 cm	219 cm	259 cm	219 cm	261 cm	261 cm	42	Sedang	3
5	FAF	205 cm	230 cm	205 cm	235 cm	205 cm	240 cm	240 cm	35	Kurang	2
6	MT	215 cm	240 cm	215 cm	249 cm	215 cm	245 cm	249 cm	34	Kurang	2
7	MR	245 cm	250 cm	245 cm	259 cm	245 cm	276 cm	276 cm	31	Kurang	2
8	IZ	219 cm	245 cm	219 cm	247 cm	219 cm	250 cm	250 cm	31	Kurang	2
9	RI	202 cm	215 cm	202 cm	228 cm	202 cm	232 cm	232 cm	30	Kurang	2
10	AF	211 cm	240 cm	211 cm	236 cm	211 cm	238 cm	240 cm	29	Kurang	2
11	AA	235 cm	245 cm	235 cm	256 cm	235 cm	248 cm	256 cm	21	Kurang	2
12	SPP	214 cm	225 cm	214 cm	230 cm	214 cm	233 cm	233 cm	19	Kurang sekali	1
13	FA	217 cm	227 cm	217 cm	230 cm	217 cm	229 cm	230 cm	13	Kurang sekali	1

Lampiran 2. Data Hasil Post-Test Vertical Jump

No	Nama	Lompatan 1		Lompatan 2		Lompatan 3		Hasil Terbaik	Nilai	Kategori	Skor
		Raihan	Lompatan	Raihan	Lompatan	Raihan	Lompatan				
1	MFL	203 cm	280 cm	203 cm	285 cm	203 cm	284 cm	285 cm	82	Baik sekali	5
2	KR	203 cm	278 cm	203 cm	280 cm	203 cm	279 cm	280 cm	77	Baik sekali	5
3	RI	202 cm	270 cm	202 cm	271 cm	202 cm	272 cm	272 cm	70	Baik sekali	5
4	MN	219 cm	274 cm	219 cm	285 cm	219 cm	276 cm	285 cm	66	Baik sekali	5
5	DDP	205 cm	265 cm	205 cm	264 cm	205 cm	269 cm	269 cm	64	Baik sekali	5
6	FAF	205 cm	259 cm	205 cm	261 cm	205 cm	260 cm	261 cm	56	Sedang	3
7	MT	215 cm	262 cm	215 cm	264 cm	215 cm	267 cm	267 cm	52	Sedang	3
8	FA	217 cm	269 cm	217 cm	265 cm	217 cm	267 cm	269 cm	52	Sedang	3
9	IZ	219 cm	267 cm	219 cm	265 cm	219 cm	264 cm	267 cm	48	Sedang	3
10	AF	211 cm	251 cm	211 cm	253 cm	211 cm	256 cm	256 cm	45	Sedang	3
11	SPP	214 cm	257 cm	214 cm	254 cm	214 cm	258 cm	258 cm	44	Sedang	3
12	AA	235 cm	274 cm	235 cm	273 cm	235 cm	278 cm	278 cm	43	Sedang	3
13	MR	245 cm	280 cm	245 cm	278 cm	245 cm	285 cm	285 cm	40	Sedang	3

Lampiran 3. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar

No	Nama
1	MFL
2	MR
3	MN
4	DDP
5	AF
6	AA
7	SPP
8	RI
9	MT
10	FAF
11	FA
12	IZ
13	KR

Lampiran 4. Program latihan

Minggu ke	Pertemuan Ke	Latihan Skipping Rope	Jumlah set
1	1 13-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	3
	2 14-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	3
	3 15-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	3
	4 16-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	3
	5 17-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	4
	6 18-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	4
	7 19-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	4

	8 20-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	4
	9 21-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	4
	10 22-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5
	11 23-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5
	12 24-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), selama 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5
	13 25-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5
	14 26-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5
	15 27-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5
	16 28-Juli-2024	a. Berdoa, Pemanasan 10 menit (strecing) b. Inti. Skipping (latihan lompat tali), 3 menit c. Colling dwon, (pendingin pelepasan kembali otot	5

Lampiran 5. Analisis Data Deskriptif dan Inferensial

Data Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
pre test	13	13	59	34.69	13.973	195.231
post test	13	40	82	56.85	13.704	187.808
Valid N (listwise)	13					

Data Inferensial

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest vertical jump	.184	13	.200 [*]	.944	13	.508
posttest vertical jump	.177	13	.200 [*]	.924	13	.287

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Hipotesis *paired Sampel Tes*

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre test - post test	-22.154	9.982	2.769	-28.186	-16.122	-8.002	12	.000

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

**YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Alamat : Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar Riau Kode Pos 28412
Telp/Fax. (0762) 21677, 085265387167, 083765678289, 085374855332
Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>, e-mail flip@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 26 Juni 2024

Nomor : 21 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/VI/2024
Lamp : -
Perihal : **Izin Melaksanakan Penelitian**

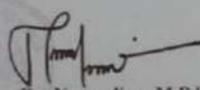
Kepada yth,
Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Kampar,
Di-
Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:
Nama : Lathiful Khairi
Nim : 2085201056
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Skipping Rope terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Kampar.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/Ibu **Kepala SMAN 1 Kampar**, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Dekan,


Dr. Nurmalina, M.Pd.
NIP-TT 096.542.104

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KAMPAR

Akreditasi : A
Jl. Raya Pekanbaru – Bangkinang, KM 50, Airtiris Telp. (0762) 21133 Kode Pos. 28461
e-mail : smn1kampar@gmail.com



SURAT KETERANGAN IZIN RISET
Nomor: 400.3.8.1/SKet/SMAN.01.KPR/VH/2024/168

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kampar di Airtiris Kec. Kampar Kab. Kampar Provinsi Riau, Berdasarkan Surat Dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor : 21/PENJASKESREK/FKIP/UPTT/VI/2024 Tanggal 26 Juni 2024 dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : LATHIFUL KHAIRI
Tempat/Tanggal lahir : Ranah / 09 Maret 2002
N I M : 2085201056
Universitas : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Program Studi : S 1 Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Alamat : Dusun I Ranah RT. 004 RW. 002 Desa Ranah
Kec. Kampar Kab. Kampar Prov. Riau

Dengan ini memberikan Izin Riset Di SMA Negeri 1 Kampar.

Dengan Judul : ***“PENGARUH METODE LATIHAN SKIPPING ROPE TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1 KAMPAR”.***

Demikian surat keterangan Izin Riset ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



12 Juli 2024
Kepala SMA Negeri 1 Kampar
[Signature]
Drs. HARIZON, M. Pd
NIP. 19690411 199802 1 001

Kepada Saudara Yth :
1. Arsip di – SMA Negeri 1 Kampar.
2. Bapak Guru Penjaskesrek
3. Ybs

Lampiran 8. Wawancara Observasi

SMA Negeri 1 kampar adalah salah satu sekolah yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bola basket melalui ekstrakurikuler, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu, dimana latihan dilakukan pada hari selasa, rabu dan jumat. Dalam pembinaan olahraga bola basket di SMA Negeri 1 kampar pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain bola basket. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat danminat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjaskes dan sekaligus sebagai pelatih di SMA Negeri 1 Kampar. SMA ini sudah sering mengikuti pertandingan bola basket, tapi prestasinya belum baik, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan bolabasket tingkat SMA/SMK se-kab kampar pada tahun 2017 berlokasi di kodim 0313/KPR Bangkinang, hanya menjuarai runner up. dan Pada tahun 2018 juga menjadi runner up dan pada tahun 2019 kalah di semi final. di tahun 2020 sampai 2023 tidak ada turnamen di sebabkan pandemi covid 19 dan kegiatan ekstrakurikuler bola basket hanya melakukan latihan di sore hari .

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti lakukan pada november 2023, sewaktu mengikuti latihan siswa ekstrakurikuler bola basket berjumlah 13 pemain terlihat kemampuan *shooting jump shot* pemain belum begitu baik, hal ini terlihat pada saat melakukan *shooting jump shot* pemain sulit untuk melakukan shooting jump shot di karenakan daya ledak otot tungkai belum maksimal sehingga lawan tidak terlalu sulit untuk merebut bola dari pemain. Pada saat bermain pemain terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi shooting untuk mendapatkan poin,jarang pemain yang

berusaha untuk melakukan *shooting jump shot*, jadi bola hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting jump shot*, diantaranya diduga disebabkan kondisi fisik, seperti kelincahan, lompatan dan teknik shooting, bentuk latihan.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kampar ternyata pemain bola basket bolabasket SMA Negeri 1 Kampar sudah melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting jump shot*, Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting jump shot*. Sehingga peneliti akan membuat metode latihan skipping rope terhadap daya ledak otot tungkai untuk keterampilan shooting jump shot

Mengetahui,

Guru Penjas/Pelatih



Imran Patoni, S. Pd

Lampiran 9. Dokumentasi



Pre-test Vertical Jump



Post-test Vertical Jump

Program Latihan Skipping Rope







