

**PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING ROPE*
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 1 TAPUNG**

**(Penelitian Kuantitatif pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok
Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Tapung)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh:

**HANIF FUDIN
NIM. 1785201061**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

**PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING ROPE*
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 1 TAPUNG**

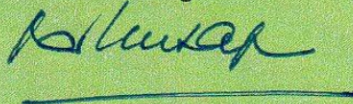
Disusun oleh:

Nama : **Hanif Fudin**
NIM : **1785201061**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Bangkinang, September 2021

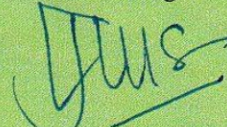
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Amir Luthfi

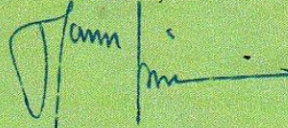
Pembimbing II



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

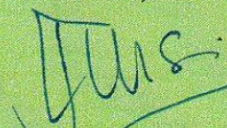
Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan,**



Dr. Nurmalina, M.Pd.
NIP.TT : 096 542 104

**Program Studi S1 Penjaskesrek
Ketua,**



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

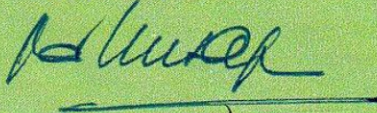
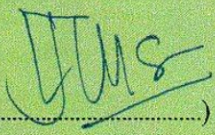


HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

**Judul : PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 1 TAPUG**

**Nama : HANIF FUDIN
NIM : 1785201061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 06 Oktober 2021**

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. H. Amir Luthfi	(..... 
2. Sekretaris	: Iska Noviardila, M.Pd.	(..... 
3. Anggota 1	: Kasman Ediputra, M.Si	(..... 
4. Anggota 2	: Citra Ayu, M.Pd.	(..... 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Tapung” (Penelitian Pra-eksperimen pada Materi Atletik Lompat Jauh Kelas VII)” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang 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 etik keilmuan dari karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, September 2021

Yang membuat pernyataan,



Hanif Fudin

NIM. 1785201061

ABSTRAK

Hanif Fudin
2021:

Pengaruh Metode *Skipping Rope* terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Tapung

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung padahal, lompat jauh ini merupakan cabang olahraga atletik tertua di dunia. Untuk memperbaiki hasil lompat jauh peserta didik diberikan sebuah latihan dengan metode *skipping rope*, dengan cara pelaksanaan peserta didik melakukan gerakan *skipping rope* selama satu menit kemudian istirahat satu menit dan kembali melakukan *skipping rope* selama satu menit. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*, teknik pengambilan data secara *random sampling*. Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan lompat jauh gaya jongkok sebanyak 3x dan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon test, paired Sampel T-test*. Hasil penelitian berdasarkan *output* statistik "*Test Statistics*" diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan skor *pretest* dengan skor *posttest*". Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *skipping rope* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung.

Kata kunci: Lompat Jauh, Gaya Jongkok, *Skipping Rope*

ABSTRACT

Hanif Fudin
2021:

The Effect of The Skipping Rope Method on The Results of The Long Jump Squat Style of Class VII Students of SMP Negeri 1 Tapung

This research was motivated by the low results of the squat-style long jump carried out by seventh grade students of SMP Negeri 1 Tapung even though the long jump is the oldest athletic sport in the world. To improve the long jump results, students are given an exercise using the skipping rope method, by implementing the skipping rope for one minute, then resting for one minute and returning to skipping rope for one minute. This research method is an experiment with a one group pretest and posttest design, the data collection technique is random sampling. Measurements made in this study were the squat style long jump 3x and the farthest jump was taken as the final value. The results of this study used the Wilcoxon test, paired Sample T-test. The results of the study based on the statistical output of "Test Statistics" it is known that Asymp.Sig (2-tailed) is 0.000. Because 0.000 is smaller than 0.05, it can be concluded that "there is a significant difference between the pretest score and the posttest score". The conclusion in this study is that there is a significant effect between the skipping rope exercise method and the results of the squatting style long jump for class VII students of SMP Negeri 1 Tapung.

Keywords: *Long Jump, Squat Style, Skipping Rope*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT, karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan ini. Penulis menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kekeliruan baik dari segi isi ataupun penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi., selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus pembimbing I dalam penyusunan skripsi yang telah banyak membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah banyak membantu penulis untuk penyusunan skripsi ini.
3. Iska Noviardila, M.Pd., selaku Ketua Prodi Penjaskesrek dan sekaligus pembimbing II dalam penyusunan skripsi yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi yang selalu memberikan motivasi, do'a, dan dukungan baik moril ataupun materil, terutama Alm Ibu yang selalu memberikan solusi untuk penulis ketika ada masalah di dalam pembuatan skripsi ini.

5. Zaidir, S.Pd, selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Tapung yang telah memberikan izin saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Rosmala Dewi, S.Pd selaku pamong saya ketika melakukan penelitian yang telah banyak membantu saya dan juga banyak memberikan arahan arahan yang sifatnya membangun semangat dan juga Dedek Krismanto selaku guru yang banyak membantu saya dalam hal pengumpulan peserta didik dan mendata para peserta didik di SMP Negeri 1 Tapung.
7. Ridho Nilam Saputri selaku *support system* bagi penulis yang selalu memberi dukungan dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat dan keluarga saya kelas A Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2017 yang selalu mendukung dan memberikan semangat.
9. Sahabat dan keluarga saya dari Program Studi Teknik Industri terutama Ismail Wahyudi yang menjadi teman kamar saya dari awal masuk kuliah yang telah banyak membantu saya dalam berbagai hal.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, saran, kritik, diharapkan oleh penulis guna kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

Bangkinang, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	
SURAT PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	
1. Teoretis	8
2. Praktis	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	11
B. Kerangka Berpikir	32
C. Peneliti yang Relevan.....	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Instrumen Penelitian	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	44
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Kriteria Lompat Jauh	31
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	37
Tabel 3.2 Populasi Peserta Didik Kelas VII.....	38
Tabel 4.1 Nama Siswa	44
Tabel 4.2 Statistik Skor <i>Pretest</i> Lompat Jauh	45
Tabel 4.3 Statistik Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh	47
Tabel 4.4 Uji Normalitas <i>Pretest and Posttest</i>	48
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov <i>Pretest</i>	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov <i>Posttest</i>	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Uji “t”	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan <i>Skipping Rope</i>	13
Gambar 2.2 Serangkaian Gerak Lompat Jauh.....	23
Gambar 2.3 Tahap Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	25
Gambar 2.4 Tahap Tumpuan/ Tolakan	27
Gambar 2.5 Tahap Melayang di Udara	29
Gambar 2.6 Tahap Mendarat.....	30
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh	46
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Validasi Instrument <i>Skipping Rope</i>	58
Lampiran 2. Hasil <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	59
Lampiran 3. Hasil <i>Posttest</i> Lompat Jauh	60
Lampiran 4. Tabel Statistik Deskriptif.....	61
Lampiran 5. Uji Normalitas	61
Lampiran 6. Uji <i>Kolmogrov-Smirnov</i>	62
Lampiran 7. Uji Hipotesis <i>Paired Samples Correlation</i>	63
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	64
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Suherman, 2011). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting. Antara lain memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani merupakan salah satu unsur untuk meningkatkan

kualitas manusia. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah pendidikan yang menggunakan jasmani sebagai titik pangkal mendidik anak-anak dan dipandang sebagai satu kesatuan jiwa raga.

Kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah sangat dipengaruhi berbagai unsur. Antara lain guru sebagai unsur utama siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat berlangsung efektif jika sarana dan prasarana yang sesuai dengan materi terpenuhi dan dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut undang-undang nomor tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 45 disebutkan bahwa setiap satuan pendidikan formal dan nonformal harus menyediakan sarana prasarana yang memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial, emosional, dan kejiwaan peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan kebiasaan pola hidup sehat yang benar untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Menurut undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 bab 1 Pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Paturusi, 2012). Hal senada dikemukakan oleh Rosdiani (2013) pendidikan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional. Dalam proses belajar mengajar, peserta didik yang memainkan peran baik yang terkait dengan keterampilan fisik jasmaninya maupun dengan keterampilan mental spiritualnya. Lingkungan belajar diatur secara baik dan saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa. sebagai suatu proses pendidikan.

Proses pembelajaran PJOK di sekolah dilakukan dengan mengajarkan berbagai macam gerak dasar dalam olahraga. Gerak dasar yang diajarkan bertujuan membuat peserta didik mampu melakukan aktivitas olahraga sekaligus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Materi-materi yang diajarkan menurut kurikulum 2013 (K13) adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, senam lantai, aktivitas renang gaya dada, pertolongan pertama pada keceleakaan, perkembangan tubuh remaja, pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

Atletik adalah induk semua cabang olahraga, karena di dalam atletik terdapat bermacam-macam unsur latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh (Purnomo & dapan, 2017). Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, perlu adanya proses pembinaan olahraga yang dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan dari lompat jauh adalah melakukan suatu gerakan melompat ke depan dan ke atas yang menggunakan papan yang menjadi daerah tolakan, dengan menaikkan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat dan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Untuk melakukan lompat jauh secara baik dan benar perlu adanya suatu teknik mulai dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Metode pembelajaran penting dalam proses pembelajaran lompat jauh, sebab dalam pembelajaran PJOK penerapan metode merupakan salah satu faktor penting terhadap penguasaan gerak peserta didik dalam proses pembelajaran.

Gaya atau sikap badan saat lompat jauh, di antaranya: gaya berjalan di udara, gaya jongkok dan gaya menggantung di udara. Dari ketiga gaya tersebut yang paling mudah dipelajari adalah gaya jongkok. Bagi peserta didik yang baru pertama kali belajar atau diajarkan lompat jauh, hendaknya memakai gaya jongkok terlebih dahulu. Selain itu unsur teknik yang harus dikuasai dengan baik. Dalam melakukan lompat jauh harus memiliki unsur kondisi fisik yang baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh harus mempunyai kemampuan keterampilan yang baik dari

siswa, yang merupakan kemampuan fisik dari teks individu yang harus ditingkatkan.

Salah satu komponen fisik dalam pembelajaran lompat jauh yang harus dimiliki setiap peserta didik adalah daya ledak otot. Komponen fisik ini dapat terbentuk dan berkembang apabila ditunjang oleh unsur-unsur seperti kekuatan dan kecepatan yang ditumbuh kembangkan secara baik. Keterampilan daya ledak otot dapat meningkat apabila terdapat faktor meliputi kontraksi otot, kecepatan gerak, dan koordinasi tinggi. Jika diberikan latihan secara berkesinambungan maka keterampilan tungkai untuk melakukan daya ledak otot pasti akan berhasil. Memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain peserta didik harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh dengan cepat, luwes dan lancar (Syarifudin, 1992).

Pentingnya kemampuan power otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat, pada saat melakukan gerakan tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. Dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat cara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah renggangan yang membebani. Dengan adanya metode latihan *skipping rope* yang berguna untuk menambah daya ledak otot sehingga dapat memperoleh tolakan yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru mata pelajaran PJOK SMP Negeri 1 Tapung, beberapa peserta didik kelas VII masih mengalami kesulitan untuk melakukan praktik lompat jauh. Hasil lompatan peserta didik kurang memenuhi kriteria, rata-rata kurang dari 3 meter. Standar prestasi lompat jauh yang disarankan adalah minimal 3 meter untuk putra 2,5 meter untuk Putri (Nuh, 2013).

Memperbaiki gerakan lompat jauh para peserta didik dibutuhkan sebuah latihan atau *treatment*, latihan adalah sebuah kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu dengan dilakukan secara berulang-ulang dan menambah jumlah beban untuk mencapai sebuah tujuan (Noer, 1996). Hal ini yang paling utama dibutuhkan adalah latihan untuk menambah daya ledak otot tungkai untuk hasil lompat jauh yang baik. Salah satu latihan untuk menambah daya ledak otot adalah latihan *skipping rope*. *Skipping rope* merupakan metode latihan *plyometrik*, *plyometrik* sendiri memiliki makna latihan-latihan atau pengulangan yang menghubungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan gerakan yang *explosive*.

Keadaan yang terjadi di SMP Negeri 1 Tapung adalah metode pengajaran guru lebih cenderung konvensional atau monoton. Hanya berpatokan kepada buku tanpa adanya sebuah pembaruan atau modifikasi di dalam melakukan pengajaran, terutama untuk kreatifitas-kreatifitas latihan yang dapat menunjang hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik tidak dilakukan. Kurangnya kreatifitas guru dalam memberikan latihan kepada peserta didik menjadi faktor utama hasil yang didapat dari lompat jauh ini,

guru menyampaikan materi dasar kemudian melakukan praktek, dalam hal ini yang memiliki bakat alami yang bisa melakukan praktek dengan baik yang tidak memiliki sama sekali tidak bisa melakukan dengan baik sehingga materi pembelajaran tidak tersampaikan dengan baik dan dapat diterima oleh semua peserta didik.

Masalah yang muncul pada peserta didik adalah kurangnya daya ledak otot dan juga kurangnya pemahaman guru bagaimana metode yang harus diberikan kepada peserta didik untuk menambah daya ledak otot. Salah satu latihan untuk menambah daya ledak otot yang dapat dilakukan dengan mudah dan biaya yang relatif rendah adalah melakukan latihan dengan metode *skipping rope*. Dengan melakukan latihan *skipping rope* peserta didik dapat menambah daya ledak otot tungkai karena pada saat melakukan gerakan menggunakan *skipping rope* melibatkan kecepatan dan kekuatan dimana daya ledak tersebut merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Metode Latihan *Skipping Rope* terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Tapung”. Hal ini dianggap bisa menjadi perhatian yang serius bagi guru untuk meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode *skipping rope*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti dapat menetapkan suatu rumusan masalah sebagai berikut “adakah pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti ini adalah menjawab permasalahan yang telah dirumuskan, Untuk itu secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada kelas VII SMP Negeri 1 Tapung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis.

1. Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini :

- a. Manfaat praktis bagi peserta didik yaitu diharapkan dapat menambah wawasan, motivasi, dan kemampuan pada cabang olahraga atletik

- b. Manfaat praktis bagi guru mata pelajaran PJOK yaitu menjadi bahan dan masukan dalam pembelajaran cabang olahraga atletik
- c. Manfaat praktis bagi sekolah ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang olahraga atletik
- d. Manfaat bagi peneliti diharapkan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

E. Definisi Operasional

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Arikunto, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: variabel yang mempengaruhi (latihan *skipping rope*) dan variabel akibat (hasil lompat jauh gaya jongkok). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel terikat (Y). Operasional variabelnya adalah hasil latihan *skipping rope* yaitu usaha dari sebuah perlakuan yang dilakukan terhadap subjek. Adapun definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *skipping rope* (X) dalam penelitian ini adalah metode untuk mengembangkan power otot tungkai. Latihan *skipping rope* ini dilakukan sebanyak jumlah pertemuan pembelajaran atletik lompat jauh yang ada di sekolah

2. Lompat jauh gaya jongkok (Y) dalam penelitian ini adalah salah satu cabang nomor dari cabang olahraga atletik. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil lompat jauh adalah melakukan tes lompatan sebanyak 3x dan diambil nilai yang tertinggi. Pengukuran dilakukan tepat dimana pelompat mendarat pada bak pasir, satuan dalam tes ini adalah meter.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Kajian teori merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam kajian teori ini adalah sebagai berikut:

1. *Skipping Rope*

a. Pengertian *Skipping Rope*

Skipping rope adalah aktivitas fisik yang murah dan mudah untuk dilakukan. *Skipping rope* tidak memerlukan bepergian dari rumah ketempat olahraga saat ingin latihan, tidak memerlukan waktu yang lama, dan tidak memerlukan tempat yang luas. *Skipping rope* melibatkan lengan, kaki, dan juga mengembangkan fungsi kardiovaskuler serta metaboliseme (Jahromi,2015). Latihan *skipping rope* memiliki 3 fase yaitu :

1) *Load Phase*

Pada fase ini lutut ditekuk sehingga terjadi kontraksi eksentrik pada otot *quadriceps*, ini akan menyebabkan COG (*Center Of Gravity*) turun sedangkan BOS (*Based Of Gravity*) tetap, pendaratan

dilakukan dengan telapak kaki jinjit hal ini menyebabkan berat beban akan bertumpu pada lutut dan kaki.

2) *Flight Phase*

Pada fase ini terjadi kontraksi konsentrik pada otot *quadriceps*. Saat otot *quadriceps* mengalami penguluran (eksentrik) akan terjadi penyimpanan energi potensial, energi tersebut digunakan oleh otot saat kontraksi konsentrik, hal ini agar kontraksi yang dihasilkan menjadi lebih kuat.

Menurut Bayu (2010), *skipping rope* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayun sampai melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Latihan *skipping rope* hampir sama dengan permainan karet yang pernah populer dikalangan anak 70-an hingga 80-an. Permainan ini adalah permainan favorit anak-anak sekolah pada masa itu yang selalu dimainkan pada saat jam istirahat. Selain itu *skipping rope* juga meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki, fungsi kardio respirasi dan metabolisme. Hal ini juga memiliki dampak yang positif terhadap kardio sirkulasi, kekuatan otot, ketahanan, mobilitas dan fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, pengembangan skill dan kecepatan (Jahromi,2015). *Skipping rope* merupakan bagian yang sangat penting di dalam dunia *fitness* dan latihan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa *skipping rope* adalah sebuah metode latihan dengan menggunakan sebuah alat

berbentuk tali. Cara melakukannya cukup mudah yaitu dengan memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkan kaki melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Latihan *skipping rope* memiliki banyak sekali manfaat seperti menambah kardiovaskular, koordinasi tangan dan kaki, menambah kekuatan otot kaki dan daya ledak (*eksplosive power*) dan sebagainya.



Gambar 2.1
Latihan *Skipping Rope* (Agustin, 2014)

Daya ledak merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi otot yang sangat tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat saat berkontraksi. Jadi daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsang syaraf maupun kecepatan kontraksi otot. Daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan (Jonasyah, 2013). Daya ledak ini dibagi sesuai dengan spesifikasinya, yaitu daya ledak

eksplosif (*explosive power*), daya ledak cepat (*speed power*), daya ledak kuat (*streght power*), daya ledak tahan lama (*endurance power*). Dalam kepentingan olahraga daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak eksplosif yang terdiri atas dua kelompok biomotorik yakni kekuatan dan kecepatan.

b. Cara Melakukan Latihan *Skipping Rope*

Melakukan latihan *skipping rope* memerlukan area seluas 1x2 meter dan ketinggian diatas kepala sekitar 30 cm. Perhatikan juga lantai permukaan pada saat berlatih, untuk pemula disarankan untuk tidak melakukan latihan ini di karpet, rumput, lantai beton, atau aspal. Sepatu yang anda gunakan bisa selip dan mengakibatkan cedera pergelangan kaki atau lutut. Berlatihlah diatas lantai kayu, potongan kayu lapis, atau alas tikar olahraga.

Beberapa tahapan dalam melakukan latihan *skipping rope* :

- 1) Tahap persiapan memulai lompatan
 - a) Awalnya anda harus berlatih gerakan kaki dan lengan secara terpisah. Lakukan dulu sebagai persiapan sebelum menggukan tali untuk melompat
 - b) Menentukan tali yang pas, letakan kaki di tengah tali dan angkat gagang *skipping rope* tali yang pas yaitu tidak melewati batas ketiak anda
 - c) Setelah dirasa anda bisa mengimbangi ritme tangan dan kaki, pegang kedua tali pada ujung nya sesuaikan dengan tubuh anda

d) Penting juga memberikan 3-4 cm kelonggaran tali, untuk memberi ruang agar kaki anda dan tali tidak saling menyentuh dan ini bisa menyebabkan tergelincir. Jaga siku tetap stabil ke samping saat anda memutar tali

2) Pada saat melompat tali

a) Untuk awal mulailah lompat tali dengan waktu selama 20 detik. Selama 20 detik pertama atur ritme dan usahakan jangan sampai tersandung tali. Bila merasa lelah atau tidak bisa bernafas lagi, anda harus segera berhenti

b) Setelah melewati 20 detik pertama, anda baru bisa melanjutkan ke menit-menit yang berikutnya, istirahat juga selama beberapa saat di tiap putaran saat melakukan lompat tali.

c) Pemula harus memulai dengan 30 detik lompatan atau sekitar 50 pengulangan. Lakukan setidaknya tiga atau empat set dengan waktu istirahat di tiap set antara 30 sampai 90 detik. Secara bertahap, tingkatkan durasi dan intensitas himpunan anda, misalnya awalnya hanya 60 detik tingkatkan sampai 90 detik.

Berdasarkan penuturan Ratnawati (2020) dalam modul tema 12 dengan judul lincahnya gerakanku yang terkait dengan pelaksanaan *skipping rope* maka terdapat indikator-indikator dalam melakukan latihan *skipping rope*, adapun indikator-indikator nya sebagai berikut:

1) Posisi badan tegak

2) Kedua kaki rapat

- 3) Pandangan lurus kedepan
- 4) Pegang ujung tali skipping sejajar dengan pinggang
- 5) Posisi tali dibelakang kaki
- 6) Arah putaran tali skipping kedepan
- 7) Menggunakan pergelangan tangan untuk memutar tali
- 8) Mengurangi menggunakan lengan dan bahu saat memutar tali
- 9) Putaran konsisten
- 10) Melompat dengan kaki lurus
- 11) Melompat pada saat tali menyentuh lantai
- 12) Melompat tidak berpindah
- 13) Lompatan konsisten
- 14) Siku stabil saat melakukan putaran tali
- 15) Mendarat dengan menggunakan ujung kaki

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Aktivitas olahraga yang dilaksanakan di lembaga pendidikan bermuara pada pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan yang memfasilitasi peserta didik untuk menyalurkan potensinya agar dapat berprestasi dalam bidang olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan, maka tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus sesuai dengan tujuan pendidikan. menurut pasal 4 undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional ditegaskan bahwa pendidikan

nasional bertujuan untuk mencerdaskan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani ,yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pertumbuhan jiwa dan raga harus mendapat tuntutan menuju kearah keselarasan untuk menghindari pendidikan yang hanya mengarah kepada intelektualisme. PJOK merupakan usaha untuk menjadikan bangsa Indonesia sehat dan kuat lahir batin. Menurut Abdulkadir (2012) merumuskan pendidikan jasmani, olahraga dengan kesehatan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani
- 2) Memperoleh kesenangan dan kegembiraan.
- 3) Mengembangkan mental yang positif.
- 4) Mengembangkan sosial
- 5) Mengembangkan intelektual
- 6) Mengembangkan sportivitas.
- 7) Mengembangkan kemampuan memimpin

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pelajaran yang dipimpin dan partisipasi olahraga yang dipilih dan

dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan dengan tujuan, untuk memelihara, meningkatkan daya tahan, kesegaran jasmani, dan kesehatan.

Olahraga adalah setiap kegiatan fisik mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam, atau pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui olahraga dan proses untuk olahraga. apabila ditinjau dari tujuannya pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga sama-sama ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Namun pendidikan olahraga sekaligus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, yang termasuk di dalamnya olahraga. Oleh karena itu olahraga dan pendidikan pendidikan olahraga merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

3. Atletik

a. Pengertian Atletik

Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani, *atlon* atau *athlon*, berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Di Jerman *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik misalnya: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, koordinasi, dan sebagainya.

Ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang olahraga.

Pertandingan atau perlombaan untuk atletik ini disebut dengan nomor. Nomor-nomor atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut:

- 1) Nomor jalan dan lari.
- 2) Nomor lompat.
- 3) Nomor lempar

b. Sejarah Atletik

Atletik disebut juga sebagai ibu atau induk dari seluruh cabang olahraga (*mother sports*). Karena gerakan atau kegiatan fisik dalam atletik ini mencerminkan kehidupan manusia di zaman purba. Kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar secara tidak sadar sedang mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Bahkan kegiatan ini dilakukan untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM, pembinaan suatu bangsa Portugis pada peningkatan kekuatan fisik, terutama pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan *gymnastic*, *gamaica* dan musika. Kegiatan *gymnastic* terdapat gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. 5 macam gerakan dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan dan membangun kekuatan serta membentuk tubuh yang perkasa.

Atletik dipopulerkan oleh Iccus dan Herodicus pada abad ke-4. Pada masa itu lima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *pentathlon* yang berarti lima, tingkatan perlombaan selalu menggunakan istilah *pentathlon* peserta dalam lomba ini wajib mengikuti lima macam olahraga tersebut. Humeros Yunani mencatat sejarah mencatat sejarah atletik di dunia Salah satu olahraga atletik sudah dilakukan oleh orang-orang pada zaman purba atau sekitar 100 tahun SM.

Sebelum adanya olimpiade kuno, masyarakat yang terdiri dari berbagai suku ini sering terjadi perang antar suku. Dengan adanya olimpiade kuno dimana ada cabang atletik yang diperlombakan maka perang antar suku semakin jarang. Sebab masing-masing suku mempersiapkan atlet-atlet yang akan diterjunkan dalam kegiatan olimpiade kuno tersebut. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa olahraga atletik sudah diperlombakan sejak olimpiade kuno oleh masyarakat Yunani. Arena perlombaan para atlet merupakan tembok yang kuat dinamakan palaestra. Selain bertujuan untuk perdamaian antar suku olimpiade juga bertujuan untuk upacara keagamaan yaitu untuk menyembah dewa Yunani yaitu Zeus.

Atletik di Indonesia disebarkan oleh bangsa belanda pada tahun 1930. Namun penyebaran atletik ini masih terbatas pada daerah atau kota-kota besar, seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Sehingga masyarakat daerah lain khususnya pedeseaan atau perkampungan tidak

banyak mengenalnya. Terbatasnya penyebaran olahraga ini karena bangsa belanda hanya mengenalkan atletik dikalangan anak-anak sekolah dan kalangan militer yang bertujuan untuk pembinaan kebugaran jasmani. Dan inipun hanya untuk kelengkapan pendidikan bukan untuk pembinaan prestasi.

Organisasi atletik di Indonesia pertama kali berdiri dengan nama NIAU (*Nederlands Indische Athletiek Uni*). Dengan berdirinya organisasi tersebut maka setiap tahun selalu diadakan pertandingan atletik. Pada masa itu ada beberapa atlet ternama di setiap nomor atletik seperti, Noerbambang untuk nomor lari 100m dengan waktu 10,8 detik, kemudian Soetantio Singgih untuk nomor lompat tinggi dengan tinggi 1,80 m dan Harun Al Rasyid untuk nomor lompat jauh dengan jauh 7,03 m.

Kegiatan olahraga mulai berkembang pada zaman kedudukan Jepang di Indonesia mulai tahun 1942 sampai dengan tahun 1945. Pada saat itu jepang mewajibkan semua pegawai, pelajar, dan mahasiswa untuk mengikuti gerakan senam setiap pagi melalui radio yang dikenal dengan nama *taiso*. Demikian juga dengan kegiatan atletik mendapat perhatian dari pemerintah jepang khususnya kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal tersebut terlihat setiap akhir tahun selalu ada kegiatan perlombaan atletik untuk kalangan pelajar dan mahasiswa.

Satu-satunya wadah untuk menampung semua kegiatan olahraga pada masa itu yang bersifat nasional termasuk atletik adalah ISI (Ikatan

Sport Indonesia). Salah satu kegiatan yang pertama kali dilakukan oleh ISI adalah pekan olahraga di lapangan IKADA (Ikatan Atletik Djakarta) yang diikuti oleh atlet-atlet di seluruh pulau Jawa. Atlet yang terkenal pada masa itu adalah Bram Matulesi untuk nomor lempar lembing dan sutrisno untuk panca lomba.

4. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat yang ada pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan dengan baik dan tidak diputus-putuskan gerakannya agar diperoleh hasil yang sejauh-jauhnya. Tim bina karya guru (2004) menyatakan bahwa lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan. Biasanya lompat jauh gaya jongkok dilakukan oleh atlet-atlet pemula.

Menurut Aminuddin (2010) menjelaskan bahwa lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan yang sejauh jauhnya. Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahapan yaitu: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Awalan dilakukan dengan cara berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol, dan dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat dengan sempurna. Ketika melakukan tolakan, posisi tubuh sedikit condong kedepan yaitu

untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan.



Gambar 2.2 Serangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok (Purnomo & Dapan, 2017)

Menurut Warsidi (2010) bahwa lompat jauh adalah gerakan melompat kedepan menggunakan tumpuan satu kaki (terkuat) untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau, dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah serangkaian gerak melompat yang menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan untuk menghasilkan suatu lompatan yang sejauh-jauhnya.

b. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Zikrurahmat (2015) pada saat melakukan tumpuan dan melompat sikap badan di udara adalah jongkok dengan kedua lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan. Pada saat ingin mendarat kedua kaki di julurkan kedepan. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diketahui bahwa lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat pada waktu kaki terkuat sebagai tumpuan lepas dari tanah (papan tolakan) posisi badan saat di udara adalah jongkok seperti duduk, dengan badan mencondongkan kedepan kemudian kedua lutut ditekuk

dan tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki diluruskan jauh kedepan, badan membongkok kedepan perhatian tertuju pada tempat mendarat (bak pasir)

Lompat jauh memiliki beberapa unsur yaitu awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur tersebut merupakan unsur-unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam lompat jauh (Sukerdo, 2011). Seorang pelompat jauh yang baik dapat melakukan unsur-unsur gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Unsur gerakan dasar lompat jauh merupakan suatu gerakan yang saling berkaitan dan saling mendukung antara gerakan satu dan gerakan yang lainnya, seperti awalan lari, tolakan tumpuan, melayang, dan mendarat. Dalam melakukan sebuah olahraga selain memiliki jasmani yang mendukung ada faktor lain yang lebih penting yaitu sebuah teknik. Apabila seseorang memiliki jasmani yang sehat tanpa memiliki teknik yang benar maka orang tersebut tidak bisa melakukan praktik olahraga dengan baik. Begitu juga dalam lompat jauh gaya jongkok memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai seseorang untuk mencapai hasil yang baik. Adapun teknik dalam melakukan lompat jauh adalah sebagai berikut:

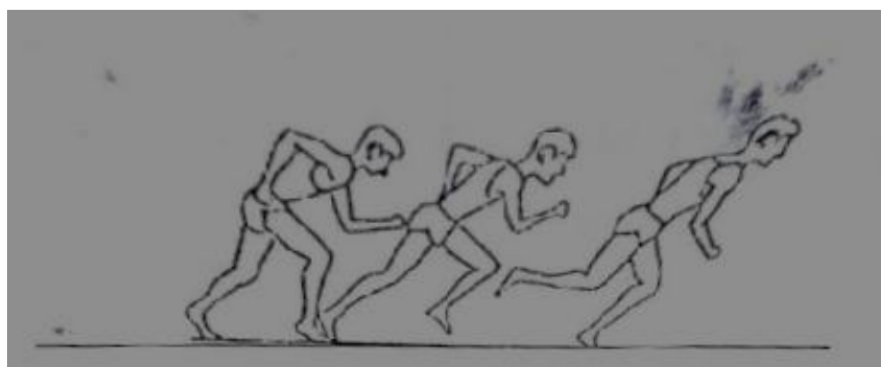
1) Awalan

Awalan merupakan langkah pertama dari lompat jauh. Pada teknik awalan lompat jauh ini dilakukan dengan cara melakukan lari secepat-cepatnya. Seperti dikatakan Aminuddin (2010), awalan merupakan gerakan untuk mendapat kecepatan pada waktu akan

melompat. Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol. Awalan dalam lompat jauh merupakan bagian penting dari lompat jauh.

Pada saat melakukan lompat jauh seorang peserta didik harus melakukan awalan yang baik sehingga bisa membantu siswa dalam melakukan lompatan. Pada lompat jauh awalan dilakukan dengan melakukan lari sprint atau dengan kata lain awalan dilakukan dengan melakukan lari dengan kecepatan maksimal. Menurut Jarver (2013), tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Menurut Sidik (2011) karakteristik teknik fase awalan sebagai berikut:

- a) Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas)
- b) Teknik lari sama dengan teknik sprinter
- c) Kecepatan awalan meningkat terus-menerus sampai tolakan.



Gambar2.3
Tahap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo & Dapan, 2017)

Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan yang dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya pada sebuah lintasan pelari tidak diperkenankan mengurangi kecepatan dan langkah pada saat akan menolak pada papan tolakan agar hasil yang diperoleh baik.

2) Tumpuan

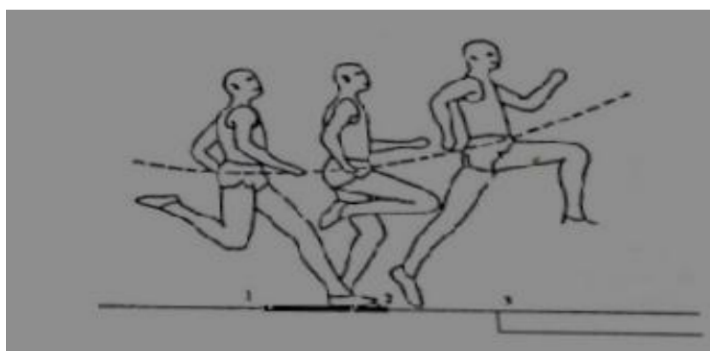
Tumpuan merupakan gerakan yang paling penting untuk menentukan hasil lompatan pada lompat jauh, tumpuan dilakukan dengan kaki terkuat baik kiri atau kanan. Saat bertumpu pada balok lompatan disinilah proses daya ledak otot tungkai berperan, apabila daya ledak seseorang tersebut baik maka hasil yang akan dicapai seseorang tersebut akan lebih baik. Pada saat melakukan awalan dengan intensitas yang cepat tetapi daya ledak otot kecil maka hasil yang akan dicapai kurang maksimal.

Menurut Jarver (2013), menjelaskan bahwa tahap tumpuan merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam nomor lompat jauh. Tujuan tumpuan adalah mengubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin. Gerakan tumpuan merupakan tahapan penentu seorang pelompat melakukan lompatan. Pada tahap ini seseorang melakukan lompatan untuk melayang di udara. Tumpuan dilakukan dengan mendorong tubuh dengan menggunakan tumpuan kaki terkuat diikuti pergerakan tubuh

melayang di udara. Menurut Sidik (2011), tujuan dalam fase ini adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal.

Gerakan tumpuan yang baik adalah memiliki beberapa fase sebagai berikut:

- a) Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti melakukan awalan
- b) Tumpuan harus kuat, cepat, dan aktif menjaga tubuh agar tidak goyah atau oleng.
- c) Berat badan menumpu pada bagian depan titik tumpu, gerakan kaki menapak dari ujung tumit ke ujung kaki dengan tempo yang sangat cepat
- d) Gerakan ayunan lengan membantu menambah ketinggian di samping menjaga keseimbangan badan kita
- e) Pandangan penuh ke muka mengikuti arah gerak dari suatu lompatan.



Gambar 2.4
Tahap Tumpuan / Tolakan pada Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo & Dapan, 2017)

Pada saat menumpu hendaknya menggunakan kaki yang terkuat, dan juga perlu di perhatikan pada saat melakukan tolakan ujung kaki jangan sampai melewati batas balok lompat. Maka dari itu ada tahap-tahapan melakukan tolakan pada saat bertumpu untuk menghindari tidak sahnya hasil lompatan, tahap-tahapan tersebut antara lain:

- a) Hentakan kaki pada saat bertolak harus terjadi pada sol kaki dengan tumit menyentuh tanah.
- b) Pinggang agak kedepan dengan kaki penolak sedikit bengkok.
- c) Melakukan tolakan dengan kuat dan cepat pada salah satu kaki penolak untuk memperoleh tolakan yang sebesar-besarnya.
- d) Pelompat dinyatakan salah apabila melakukan tolakan kaki melewati papan tolakan.

3) Sikap Badan di Udara (Melayang)

Sikap badan di udara dalam lompat jauh gaya jongkok adalah posisi badan pada saat melayang di udara dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan di depan samping kepala. Pada saat akan mendarat kedua kaki lurus kedepan merapat. Kedua tangan lurus ke depan dengan berat badan dibawa kedepan. Gaya jongkok dalam lompat jauh merupakan gaya yang paling sederhana dibandingkan dengan gaya lenting dan gaya berjalan di udara.

Sikap melayang di udara dilakukan dengan mengerahkan kaki seperti berlari bertujuan agar tubuh terdorong kedepan. Menurut Sidik (2011), karakteristik teknik fase melayang adalah:

- a) Posisi menolak tungkai bebas dipertahankan
- b) Badan tetap tegak keatas dan vertikal
- c) Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang
- d) Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan ke atas mendekati akhir gerak melayang
- e) Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan kedepan untuk mendarat.



Gambar 2.5
Tahap Melayang di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo & Dapan, 2017)

Menurut pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang pelompat jauh dapat melakukan lompatan dengan maksimal apabila dapat mempertahankan posisi badan selama mungkin pada saat melayang di udara, semakin lama dapat mempertahankan posisi badan di udara akan semakin baik lompatan yang dihasilkan.

4) Mendarat

Mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah jatuhnya kedua kaki secara bersamaan saat menyentuh pasir di bak pendaratan. Fase mendarat merupakan gerakan terakhir dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok. Pada saat melakukan pendaratan diusahakan badan

jatuh kedepan, karena hasil lompatan diukur dari bekas lepas tapak sampai bekas posisi badan saatn mendarat.

Sikap yang benar saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut:

- a) Mendarat dengan kedua kaki agak merapat
- b) Berat badan dibawah kedepan
- c) Lutut ditekuk dengan posisi jongkok
- d) Tangan kedepan menyentuh bak lompat
- e) Pandangan kedepan



gambar 2.6
Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Purnomo & dapan, 2017)

Menurut Jarver (2013) menjelaskan bahwa pada tahap mendarat merupakan tahap akhir dari lompat jauh. Tujuan melakukan pendaratan dalam cabang lompat jauh adalah: a) Mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh-jauhnya didepan pusat gaya berat tubuh pelompat. b) Mencegah (jangan sampai) tubuh pelompat jatuh ke belakang.

Setiap unsur-unsur gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok yaitu awala, tumpuan/tolakan, gerakan melayang, dan mendarat harus

dilakukan dengan penuh perhitungan dan konsentrasi. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk bisa mencapai prestasi dalam lompat jauh, seorang pelompat jauh harus bisa melakukan unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh seperti awalan, tolakan, melayang, kemudian mendarat dengan baik dan benar. Untuk bisa melakukan keempat rangkaian tersebut harus didukung dengan kecepatan, daya ledak otot tungkai, koordinasi, dan postur tubuh yang baik. Dengan demikian, untuk mencapai prestasi dalam lompat jauh gaya jongkok banyak hal yang harus diperhatikan, baik hal-hal yang harus dilakukan ataupun hal-hal yang harus dihindari oleh seorang pelompat jauh agar teknik gerakan dasar dalam lompatan jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan baik dan benar

c. Kriteria Lompat Jauh

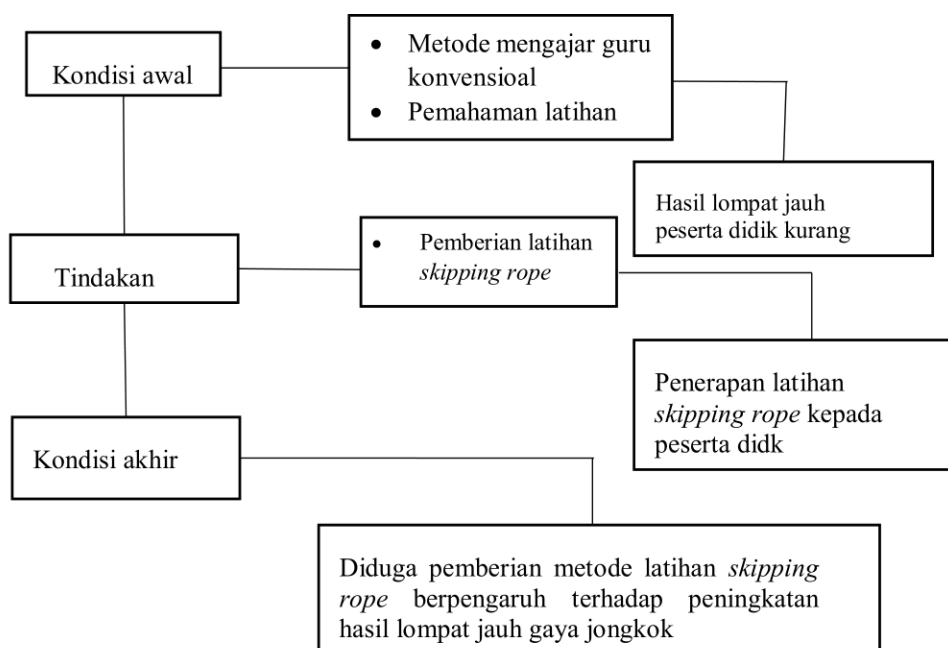
Menurut Nuh (2013), kriteria nilai terdapat pada lompat jauh sebagai berikut :

Tabel 2.1
Kriteria Hasil Lompat Jauh

Putra	Kriteria	Putri	Kriteria
>3 meter	Sangat baik	>2,5 meter	Sangat baik
3 meter	Baik	2,5 meter	Baik
< 3 meter	Kurang	<2,5 meter	Kurang

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka dapat disimpulkan bahwa bermain *skipping rope* diharapkan mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah latihan yang berfokus kepada melatih daya ledak atau *eksplosif power*. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat saat memajang (eksentrik) maupun memanjang (konsentrik). Dalam peningkatan daya ledak otot tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan, jadi dapat dikatakan dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti berkaitan dengan daya ledak otot.



Gambar 2.7
Kerangka Berpikir

Berdasarkan gambar 2.6 tentang kerangka berpikir peneliti beranggapan bahwa berlatih *skipping rope* sudah sesuai dengan pedoman-pedoman latihan sehingga akan memberikan efek pada peningkatan daya ledak otot tungkai pada hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Berlatih *skipping rope* akan memberikan efek yang baik karena beban yang diterima otot lebih besar. Sehingga peningkatan kekuatan otot akan lebih signifikan yang secara langsung berpengaruh kepada power yang dihasilkan.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan pada penelitian ini ada 3. Pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Rudi Udi Sahudi (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Tali dan Lompat Katak terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok”. Pada penelitian ini tes awal untuk lompat tali dan lompat katak adalah 2.76 sedangkan tes akhirnya adalah 2.81 dengan demikian hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan metode latihan lompat tali dan lompat katak.

Penelitian kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ismail (2016) dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga”. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 siswa SMP dengan diberikan latihan sebanyak 20 kali pertemuan, dalam penelitian ini mendapatkan kesimpulan

terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan lompat jauh siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Raden (2016) dengan judul “ Pengaruh Pelatihan *Skipping* terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara pada Siswa SMP Negeri 1 Kaliba Kelas VII”. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan sampel 20 siswa penelitian ini menghasilkan kesimpulan terdapat pengaruh pelatihan variasi *skipping* terhadap hasil lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SMP Negeri 1 Kaliba kelas VII.

Kelebihan atau perbedaan yang terdapat pada penelitian ini adalah peneliti menggunakan video pembelajaran cara menggunakan *skipping rope* yang menjadi harapan apabila penelitian eksperimen ini berhasil maka video pembelajaran cara berlatih *skipping rope* dapat digunakan untuk generasi selanjutnya dan bisa dipakai untuk khalayak ramai.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu ada pengaruh latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung.

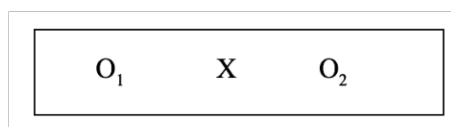
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian Pra-eksperimen. Menurut Nazir (2014) penelitian eksperimen adalah observasi di bawah kondisi buatan dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Selanjutnya menurut Sugiyono (2019) penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pra-eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini adalah gerakan lompat jauh gaya jongkok, dan yang menjadi variabel bebas nya adalah latihan *skipping rope*. Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan perubahan yang terjadi dari penerapan latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Di dalam desain ini observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dinotasikan sebagai O_1 yang kemudian disebut sebagai *pretest*, sedangkan observasi yang dilakukan setelah eksperimen dinotasikan O_2 yang kemudian disebut sebagai *posttest*. Adapun gambar *one group pretest and posttest design* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1
Desain Penelitian (Sugiyono, 2019)

O_1 = nilai *pretest*

O_2 = nilai *posttest*

X = model latihan *skipping rope*

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah adanya kondisi yang dibuat dan diatur oleh peneliti. Kondisi yang dibuat pada penelitian ini adalah latihan *skipping rope*. Kondisi tersebut dibuat untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikat yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di sekolah SMP Negeri 1 Tapung yang beralamat di Desa Sarigaluh Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar Provinsi Riau.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei tahun ajaran 2021/2022. Adapun alokasi waktu penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

NO	Kegiatan	Bulan															
		Mar			Apr			Mei	Jun	Jul	Agus			Sep			
1	Pengajuan judul	✓															
2	Bimbingan Bab I, Bab II, Bab III		✓	✓	✓	✓											
3	Seminar Proposal						✓										
4	Penelitian												✓	✓			
5	Seminar Hasil																✓

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diselidiki Sugiyono (2019), menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi mempunyai makna berkaitan dengan elemen yakni untuk tempat-tempat yang diperolehnya informasi. Elemen tersebut bisa berupa elemen individu atau sekumpulan elemen. Menurut Arikunto (2013), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Berdasarkan pemaparan diatas maka populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah peserta didik kelas VII yang terdiri ata 4 kelas dengan jumlah populasi 117 dipaparkan pada tabel 3.2 tentang populasi peserta didik kelas VII.

Tabel 3.2
Populasi Peserta Didik Kelas VII

KELAS	JUMLAH SISWA
VII. 1	29
VII. 2	29
VII. 3	29
VII. 4	30
JUMLAH	117

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2019), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Terdapat teknik dalam pengambilan sampel untuk melakukan penelitian, menurut Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa teknik sampel merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang digunakan.

Teknik sampling dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Probability sampling* terdiri dari *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random*, *sampling area (cluster) sampling*. Pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrumen merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument tes yaitu pengukuran lompat jauh yang dilakukan dengan dua kali tahap yaitu saat *pretest* (belum diberikan latihan) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan). Pada penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data tes dan pengukuran olahraga yaitu tes dan pengukuran pada lompat jauh.

Adapun instrumen dalam pengukuran lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Bak pasir
2. Meteran
3. Bendera
4. Lembar observasi
5. Peluit

Adapun tata cara pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok menurut Purnomo & Dapan (2017) adalah sebagai berikut:

1. Awalan

Awalan dilakukan dengan cara berlari sekencang mungkin dalam kecepatan yang terkontrol kearah bak pasir.

2. Tumpuan

Tumpuan adalah posisi dimana kaki berpijak kepada papan tolakan, gerakan tumpuan dilakukan dengan menggunakan satu kaki terkuat peseta didik untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

3. Melayang di udara

Sikap melayang diudara pada saat melakukan lompat jauh adalah posisi badan saat melayang di udara dengan kedua lutut ditekuk

4. Mendarat

Posisi mendarat pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok adalah dengan posisi jongkok dan tangan lurus kedepan.

Tata cara pengambilan nilai *pretest* dan *posttest* adalah dengan melakukan kegiatan lompat jauh sebanyak 3x dan jangkauan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir. Kegiatan pengambilan nilai (*pretest* dan *posttest*) diawali dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, kemudian melakukan pemanasan agar menghindari terjadinya kecelakaan atau cedera pada pesera didik. Setelah melakukan pemanasan peserta didik melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian dengan

total masing-masing peserta didik melakukan 3x lompatan dan nilai tertinggi yang diambil untuk menjadi nilai akhir.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan para peserta didik. Pengukuran tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan dua kali yaitu pada saat *pretest* (belum diberikan latihan) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan). Hasil tes dicatat dengan hitungan meter.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan berupa uji komparatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji Kolmogorov-Smirnov merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009). Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan One Way ANOVA dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. ANOVA (Analysis of Variance) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih (Saputra, 2014). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data

dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yakni uji *paired t test*. Jika data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik yakni uji *wilcoxon*.

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ artinya rata-rata skor *pretest* sama dengan *posttest*

$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$ artinya terdapat perbedaan skor *pretest* dengan *posttest*

$$H_0 = \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 \neq \mu_2$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Karakteristik Peserta Didik

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Hasil dari penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 20 sampel, yaitu peserta didik yang mengikuti tes lompat jauh gaya jongkok di SMP Negeri 1 Tapung. Penelitian dimulai pada tanggal 11 Agustus 2021. Objek penelitian yaitu peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Tapung.

Tabel 4.1
Nama Peserta Didik

NO	KODE NAMA	KELAS
1	AD	VII
2	HA	VII
3	AP	VII
4	AU	VII
5	AS	VII
6	EY	VII
7	EN	VII
8	IB	VII
9	IR	VII
10	JZ	VII
11	KG	VII
12	MZ	VII
13	NM	VII
14	NI	VII
15	PS	VII
16	RM	VII
17	RS	VII

Tabel Lanjutan 4.1
Nama Peserta Didik

NO	KODE NAMA	KELAS
18	SI	VII
19	ML	VII
20	ZA	VII

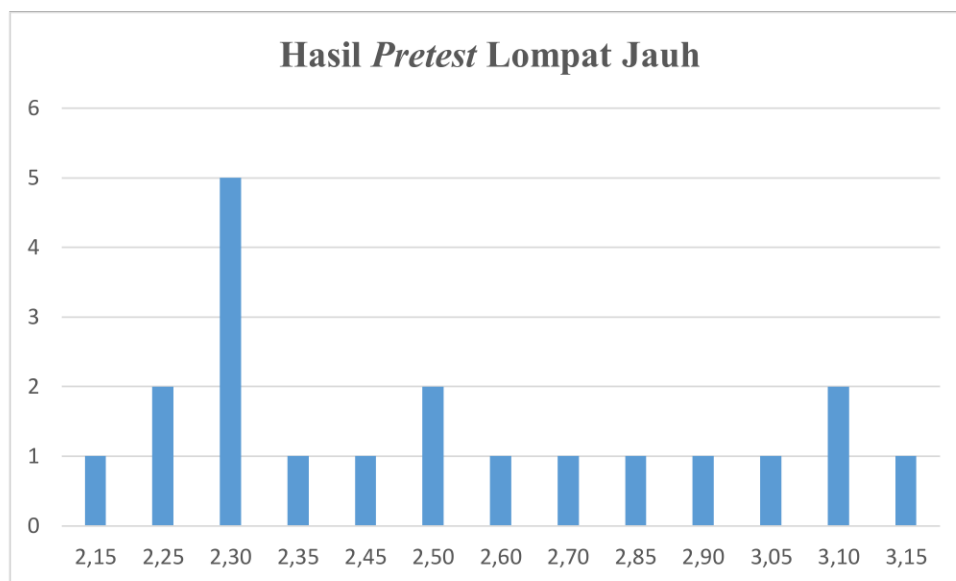
Berdasarkan tabel 4.1 tentang nama peserta didik berjumlah 20 orang yang tersebar di kelas VII dengan rincian peserta didik laki laki sebanyak 9 orang dan jumlah peserta didik perempuan 11 orang.

2. Statistik Deskriptif Skor Lompat Jauh Peserta Didik

Tabel 4.2
Statistik Skor *Pretest* Lompat Jauh

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Skor Pre Test (dalam satuan meter)	20	2,15	3,15	257.00 00	33.65459

Berdasarkan tabel 4.2 tentang statistik skor *pre test* lompat jauh peserta didik dengan jumlah 20 mendapatkan hasil nilai minimum lompatan siswa adalah 2,15 meter dan nilai maksimum lompatan siswa adalah 3,15 meter. Dengan mendapatkan rata-rata (*mean*) 2,57 meter dan std deviasi atau simpangan bakunya adalah 33.65459.



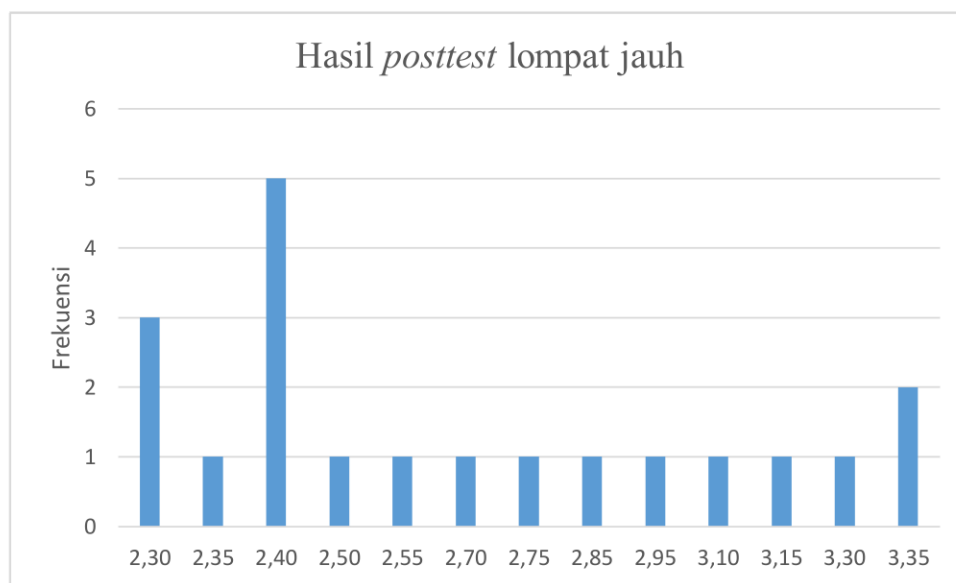
Gambar 4.1
Histogram Hasil *Pretest* Lompat Jauh

Adapun hasil *pretest* dapat dilihat pada gambar 4.1 tentang histogram hasil lompat jauh. Dapat diketahui pada histogram tersebut untuk lompatan 2,15 meter memiliki frekuensi 1, lompatan 2,25 meter memiliki frekuensi 2, lompatan 2,30 memiliki frekuensi 5, lompatan 2,35 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,45 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,50 memiliki frekuensi 2, lompatan 2,60 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,70 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,85 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,90 memiliki frekuensi 1, lompatan 3,05 memiliki frekuensi 1, lompatan 3,10 memiliki frekuensi 2 dan lompatan 3,15 memiliki frekuensi 1. Jadi totalnya adalah 20.

Tabel 4.3
Statistik Hasil *Posttest* Lompat Jauh

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Skor Pre Test (dalam satuan meter)	20	2,30	3,35	269.00 00	38.16860

Berdasarkan tabel 4.3 tentang statistik skor *posttest* lompat jauh peserta didik dengan jumlah 20 mendapatkan hasil nilai minimum lompatan siswa adalah 2,30 meter dan nilai maksimum lompatan siswa adalah 3,35 meter. Dengan mendapatkan rata-rata (*mean*) 2,69 meter dan std deviasi atau simpangan bakunya adalah 38.1860.



Gambar 4.2
Histogram Hasil *Posttest* Lompat Jauh

Adapun hasil *posttet* dipaparkan pada gambar 4.2 tentang histogram hasil *posttest* lompat jauh. Dapat dilihat pada hisogram tersebut bahwa lompatan 2,30 meter memiliki frekuensi 3, lompatan 2,35 meter memiliki frekuensi 1, lompatan 2,40 memiliki frekuensi 5, lompatan 2,50 meter memiliki frekuensi 1, lompatan 2,55 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,70

memiliki frekuensi 1, lompatan 2,75 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,85 memiliki frekuensi 1, lompatan 2,95 memiliki frekuensi 1 lompatan 3,10 memiliki frekuensi 1, lompatan 3,15 memiliki frekuensi 1, lompatan 3,30 memiliki frekuensi 1 dan lompatan 3,35 memiliki frekuensi 2. Jadi totalnya adalah 20

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tabel 4.4
Uji Normalitas *Pretest And Posttest*

Test	Nilai Signifikansi	Alpha	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,48	0,05	Normal
<i>Post Test</i>	0,09	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 tentang uji normalitas *pretest and posttest* dapat diketahui bahwa hasil *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,48 yang berarti lebih besar daripada alpha 0,05 maka nilai *pretest* berdistribusi normal. Nilai signifikansi *posttest* 0,09 yang berarti lebih besar daripada nilai *alpha* 0,05 maka nilai *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

Uji Kolmogrov-Smirnov Skor Pretest Lompat Jauh

N	20
Mean	257.000
Normal Parameters ^{a,b} Std. Deviation	33,656
Kolmogorov-Smirnov Z	.193
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,48

Berdasarkan tabel 4.5 tentang hasil uji normalitas kolmogrov-smirnov *pretest* lompat jauh didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 20 peserta didik. Mendapatkan hasil nilai mean atau rata-rata 2,57 meter, nilai standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 33,656, nilai uji kolmogrov smirnov .193, nilai asymp.sig (2-tailed) .048, dapat dilihat nilai asymp 2-tailed adalah 0,048 lebih besar daripada nilai alpha 0,05 maka dari itu skor *pretest* berdistribusi normal

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas
Uji Kolmogorov-Smirnov *Posttest* Lompat Jauh

N	20
Mean	269.00
Normal Parameters ^{a,b}	38.169
Std. Deviation	
Kolmogorov-Smirnov Z	.226
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,09

Berdasarkan tabel 4.6 tentang hasil uji normalitas kolmogrov-smirnov *posttest* lompat jauh didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 20 peserta didik. Mendapatkan hasil nilai mean atau rata-rata 2,69 meter, nilai standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 38,169, nilai uji kolmogorov-smirnov.226, nilai asymp.sig (2-tailed) 0,09, dapat dilihat nilai asymp.sig (2-tailed) adalah 0,09 lebih besar daripada nilai alpha 0,05. Maka dari itu, skor *posttest* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4.7
Hasil Uji Homogenitas Nilai *Pretest* dengan Nilai *Posttest*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.560	1	38	.459

Pada tabel 4.7 tentang hasil uji homogenitas nilai *pretest* dengan nilai *posttest* dapat diketahui bahwa levene statistic memiliki nilai 0,560 df1 memiliki nilai 1 df2 memiliki nilai 38 dan sig memiliki nilai 0,459.

Kaidah pengujian signifikansi :

Jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen

Jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen

Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Nilai sig pada hasil uji homogen 0,459 lebih besar dari 0,05 maka nilai *pretest* dan nilai *posttest* memiliki varian yang sama (homogen).

3. Uji Hipotesis

Hasil olah data skor *pre test* dan *posttest* menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.8
Uji Hipotesis Uji “t”

Variabel	Uji- t			Keterangan
	T	df	Sig (2-tailed)	
<i>Pretest-postest</i>	7.324	19	.000	Signifikan

Berdasarkan uji *paired test* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka artinya terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor. Seperti pada tabel statistik deskriptif diketahui bahwa rata-rata lompatan peserta didik pada saat post test mendapatkan jangkauan yang lebih

jauh dibandingkan dengan saat pre test. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Tapung.

C. Pembahasan

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat dengan kriteria lompat jauh gaya jongkok perlu dilatih secara terus menerus dan teratur. Sehingga memberikan hasil yang baik dan signifikan sesuai yang diharapkan. Pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung diberikan sebuah metode latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh para peserta didik. Dengan menggunakan metode latihan *skipping rope*. Peserta didik dilatih dengan menggunakan *skipping rope* dengan tata cara yang sudah terlampir dan disahkan oleh validator yang memiliki keahlian bidangnya.

Penelitian ini dimulai dari pengambilan nilai *pretest* yang dilaksanakan pada hari rabu 11 Agustus 2021 dengan total sampel 20 peserta didik yang terdiri dari 11 perempuan dan 9 laki-laki, proses pengambilan nilai *pretest* dilakukan sebanyak 3x lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian berdasarkan urutan absen, peserta didik melakukan lompat satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian, peserta didik melakukan lompatan ke dua dan ke tiga dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jauh dan diperoleh data sebagai berikut: ADP (2,45 m)

ADH (2,70 m) AP (3,10 m) AHB (2,30 m) AS (2,50 m) EY (2,25 m) EN (2,50 m) IMB (2,25 m) ISR (2,30 m) JNZ (2,30 m) KG (2, 60 m) MZ (2,85 m) NM (3,10 m) NI (2,15 m) PS (3,15 m) RM (2,35 m) RS (2,90 m) SI (2,30 m) MRL (3,05 m) ZA (2,30 m). Setelah mendapatkan hasil maka kegiatan ditutup dengan berdoa sebelum ditutup peneliti membagikan video pembelajaran *skipping rope* kepada peserta didik untuk dipelajari di rumah dan untuk bahan pelatihan yang akan dilaksanakan dipertemuan selanjutnya.

Setelah melakukan *pretest*, dilakukan pelatihan *skipping rope* selama tiga kali pertemuan mengikuti jadwal pertemuan pembelajaran atletik di sekolah. Latihan pertama dimulai pada hari sabtu tanggal 14 Agustus 2021. Adapun proses yang dilakukan adalah diawali dengan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera pada peserta didik. Kemudian peneliti melakukan contoh pelaksanaan latihan *skipping rope* didepan para peserta didik supaya peserta didik lebih paham. Setelah, itu peserta didik melakukan praktek latihan *skipping rope* secara bergantian dengan proses latihan setiap peserta didik melakukan *skipping rope* selama 3 menit dengan pembagian waktu 1 menit melakukan *skipping rope* 1 menit istirahat dan 1 menit melakukan *skipping rope* kembali. Kegiatan dilakukan selama 3x pertemuan dengan metode yang sama. Latihan pertama pada hari sabtu 14 Agustus 2021, latihan ke dua dilaksanakan pada Selasa 17 Agustus 2021, dan latihan ke tiga dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 19 Agustus 2021.

Setelah proses latihan selesai maka dilakukan pengambilan nilai akhir atau nilai *posttest*. Pengambilan nilai *posttest* dilaksanakan pada hari Sabtu

tanggal 21 Agustus 2021. Pelaksanaan *posttest* dilakukan sebanyak 3x lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian berdasarkan urutan absen. Peserta didik melakukan lompat satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian peserta didik melakukan lompatan ke dua dan ke tiga dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jauh dan diperoleh data sebagai berikut : ADP (2,50 m) ADH (2,85 m) AP (3,30 m) AHB (2,40 m) AS (2,55 m) EY (2,30 m) EN (2,75 m) IMB (2,30 m) ISR (2,40 m) JNZ (2,35 m) KG (2,70 m) MZ (3,10 m) NM (3,35 m) NI (2,30 m) PS (3,35 m) RM (2,40 m) RS (2,95 m) SI (2,40 m) MRL (3,15 m) ZA (2,40 m).

Melihat hasil tersebut bahwa skor *posttest* lebih besar daripada skor *pretest*. Dengan demikian sudah dapat dipastikan metode latihan *skipping rope* berpengaruh dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Pada uji statistic dengan aplikasi SPSS 25 yang digunakan adalah uji t mendapatkan hasil *asymptotic sig. (2-tailed)* adalah .000 dengan ketentuan apabila hasil *asymptotic sig. (2-tailed)* lebih kecil daripada 0.05, berdasarkan hasil tes tersebut didapat *asymptotic sig. (2-tailed)* adalah .000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 dengan demikian metode latihan *skipping rope* berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tapung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping rope* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Dengan nilai 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 skor *pre test* dengan *post test* skor”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil lompat jauh *pre test* dan *post test*. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan *skipping rope* kepada siswa dalam untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

B. Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya semoga bisa menjadi acuan atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh.
2. Hendaknya sampel yang digunakan lebih banyak lagi dan juga dapat mewakili semua sekolah tidak hanya di SMP Negeri se-Kabupaten Kampar saja, akan tetapi juga mencakup sekolah swasta se-Kabupaten Kampar sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih diperluas lagi.

3. Sebaiknya pada saat pengambilan data dilakukan wawancara terlebih dahulu kepada masing-masing guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar guru yang bersangkutan dapat memahami tujuan penelitian yang hendak dilakukan.
4. Peneliti selanjutnya hendaknya ketika melakukan latihan *skipping rope* peserta didik banyak terkendala pada point ke-10 tata cara melakukan *skipping rope* yaitu melompat dengan kaki lurus, diharapkan untuk lebih memperhatikan dan membenarkan.

Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan banyak memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi lompat jauh dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Rara Badriya (2014). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Konsentrasi Mahasiswa. *Skripsi*.
- Aminuddin. (2010). *Atletik Dan Tekniknya*. Jakarta : Quadra.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (15th Ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2017). *DASAR-DASAR GERAK ATLETIK* (Almed Grafika (Ed.); II). Yogyakarta: ALFAMEEDIA.
- Ismail, T. (2016). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga*.
- Jahromi, M.S, G. (2015). The Effect Of Jump-Rope Training On The Physical Fitnes. *Applied Science Research*, 6.
- Jarver, J. (2013). *Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- Kateng, Abdulkadir (2012). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Penelitian Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Muhammad Nuh. (2013). *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Politeknik Media Kreatif.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor:Ghalia Indonesia.
- Noer, A.Hamisdyah (1996). *Imu Kepeleatihan Lanjut*. Universitas Sebelas Maret Surakarta Press.
- Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Raden, Z. (2016). Pengaruh Pelatihan Skipping Rope Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabila Kelas VII. *Skripsi*.
- Ratnawati, D. (2020). Lincahya Gerakanku. In D. Samto. D. Subi Sudarto (Ed.), *Modul Tema 12* (12th Ed., P. 40). Direktorat Pendidikan Masyarakat Dan Pendidikan Khusus- Direktorat Jendral PAUD,Pendidika Dasar Dan Pendidikan Menengah- Kemedikbud.
- Rosdiani. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rudi, Udi Sahudi, S. M. (2020). *Pengaruh Latihan Lompat Tali dan Lompat Katak terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok*. 2(2), 23–29.
- Sidik,Z, S. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik* (Anang Solihin Wardan (Ed.); 2nd Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandsung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (27th Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2011). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukerdo, E. Yulliawan. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Salim Media Indonesia
- Surya, Bayu (2010). *Berbagai Macam Manfaat Bermain Lompat Tali*.
- Syarifudin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Penelitian Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Zikurrahmat. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.