

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT TINGGI PADA SISWA PUTERA SMU NEGERI 2
GORONTALO**

SKRIPSI

**Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian
sarjana pendidikan**

Oleh:

**FAHMID BAHUWA
NIM: 832409025**



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Fahmid Bahuwa

Tempat/Tgl Lahir : Tenilo, 11 Juni 1991

Nim : 832 410 058

Fakultas : Olah Raga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan kepelatihan olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat didalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Juni 2016

Atas Nama



Fahmid Bahuwa

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Siswa Putera Kelas X⁴ SMU Negeri 2 Gorontalo

Oleh

FAHMID BAHUWA

NIM : 832 409 025

Pembimbing I



Drs. Sarjan Mile, MS

Nip : 19610805 198703 1 003

Pembimbing II



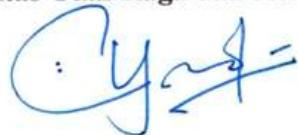
Risna Podungge, S.Pd, M.Pd

Nip : 19710721 200212 2 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga

Fakultas Olah Raga dan Kesehatan



Syarif Hidayat, S.Pdkor,M.Or

Nip: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI PADA SISWA PUTERA KELAS X⁴ SMU NEGERI 2 GORONTALO

OLEH :

FAHMID BAHUWA
NIM : 832 409 025

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 3 Juni 2016

- | Pengaji | | |
|---------|--|----------------------------|
| 1. | <u>Ucok H. Rafiater, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19771120 200312 1 003 | Tgl..... <i>16/06/2016</i> |
| 2. | <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u>
NIP. 19810615 200812 1 001 | Tgl..... <i>16/06/2016</i> |
| 3. | <u>Drs. Sarjan Mile, MS</u>
NIP. 19610805 198703 1 003 | Tgl..... <i>16/06/2016</i> |
| 4. | <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19710721 200212 2 001 | Tgl..... <i>16/06/2016</i> |



ABSTRAK

FAHMID BAHUWA.832 410 025 “Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”.
Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Sarjan Mile, MS dan Pembimbing II Risna Podungge, S.Pd M.Pd

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *lompat tali* atau latihan *skipping* terhadap kemampuan lompat tali pada siswa putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini adalah *One Group Pre Test and Post Test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMA Negeri 2 Kota Gorontalo sebanyak 13 orang. Hasil penelitian: Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *box jump* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 17,5. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,78 dari taraf nyata $\alpha= 0,05$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan Ha. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *lompat tali* memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh pada hasil latihan *lompat tali* terhadap kemampuan lompat tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: Lompat Tinggi, Atletik, Lompat Tali.

ABSTRACT

FAHMID BAHUWA.832 410 025 "Effect of Exercise Jump Rope Against High Jump Ability in Students Son SMA 2 Gorontalo City ''. Thesis . Sports Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sport , University of Gorontalo. Supervisor I Sarjan Mile, MS and Advisor II Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.

Objective: To determine how much influence the exercise jumping rope or skipping exercise the ability to jump rope on a male student SMAN 2 Gorontalo..

Methods: Experiments. This study design is the One Group Pre Test and Post Test. The research sample was performed on male students SMA Negeri 2 Kota Gorontalo many as 13 people. **RESULTS:** The results of the testing pre-test and post-test box jump exercise group showed rates of 17.5 t. While the distribution list obtained t list price of 1.78 on the real level of $\alpha = 0.05$. Apparently the price t count has been in the reception area Ha. So it can be concluded that the practice jump rope has an influence on the ability of the high jump. So we can conclude there is an influence on the outcome of the exercise jump rope on the ability of the high jump at SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

Keywords: High Jump, Athletics, Jump Rope.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Bacalah, dan Tuhanmu Yang Paling Pemurah Yang Mengajarkan (Manusia)
Dengan Perantara Kalam. DIA Mengajarkan Kepada Manusia Apa Yang Tidak
Diketahuinya”
(Q.S. Al – Alaq: Ayat 3 - 5)

“Kepastian Dari Sesuatu Yang Diharapkan Bergantung Pada Kesungguhan
Didalam Mewujudkannya”
(Oky)

“Gagal Dalam Perencanaan, Sama Halnya Merencanakan Kegagalan”
(Oky)

“Bukan Harta Ataupun Pangkat Yang Akan Dikenang, Namun Karya Yang Kita
Tinggalkan”
(Oky)

Karya ini lahir berkat Kuasa Sang Pemilik Semesta, Kupersembahkan kepada
keluarga tercinta:

Ibunda Nurhayati Lamatenggo dan Ayah Safrudin Lauli serta orang tua Wali
Alm. Yunus Radjulani dan Nurlin Lauli yang berjasa dalam studiku. Untuk Orang-
orang terdekatku yang selalu memberi motivasi. Teman-teman mahasiswa PKO
khususnya angkatan 2010.

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjangkan kehadirat ALLAH SWT, karena atas kuasa dan izinNYA maka skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Zig zag dan Latihan Dodging run terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling dalam permainan Bola Basket pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tibawa”** dapat terselesaikan. Shalawat serta salam tidak terlupakan dan tetap dihaturkan kepada Junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, beserta para sahabat, keluarga dan sampai pada kita yang masih konsisten pada ajaran yang dibawa Beliau.

Terimah kasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, baik dalam penyajian materi, struktur kalimat maupun pengetikannya. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan penulis.

Semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita, menambah pengetahuan, dan memperkaya wawasan keilmuan kita, serta skripsi ini juga akan jadi satu bahan reperensi dalam penelitian selanjutnya guna pembaharuan disiplin ilmu kedepannya.

Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Syamsul Qamar Badu, M.Pd, selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo.

2. Prof.Dr. H. Sarson pomalato, M.Pd, Edward Wolok, ST. MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Pof. Dr. H. Hasanuddin Fatsah, M.Hum selaku pembantu Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes. selaku dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
4. Risna Podungge S.Pd M.Pd, Dian Saraswati M.Kes, Ruslan S.Pd M.Pd Selaku Pembantu Dekan I,II dan III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
5. Dra. Hja. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
6. Drs. Ruskin, M.Pd dan Suriyadi Datau ,S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu dan kesempatan membimbing serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Staf Dosen Pengajar Pendidikan Kepelatihan Olahragan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Univesitas Negeri Gorontalo
8. Terima kasih yang tidak terhingga buat Ibu dan Ayahku serta semua keluarga yang telah mendukung dan mendoakan demi keberhasilan Studiku.
9. Rekan-rekan angkatan (2010\2011) khususnya Kelas B, yang senasib seperjuangan dalam menuntut ilmu dijurusan Pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Univesitas Negeri Gorontalo.

10. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan motivasi.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian studiku.

Akhirnya, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, amin.

Gorontalo, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
MOTTO DAN PERSEMPAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Secara Praktis.....	5
1.5.2 Secara Teoritis	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Permainan Sepak Bola	7
2.1.2 Menyundul Bola.....	9
2.1.3 Latihan Box Jump	12
2.1.4 Latihan Depth Jump	14

2.1.5 Tahapan Gerak Latihan Menyundul.....	15
2.2 Kerangka Berpikir	17
2.3 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.1.1 Tempat.....	19
3.1.2 Waktu	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19
3.3 Definisi Oprasional Variabel	19
3.4 Desain Penelitian	20
3.5 Populasi Dan Sampel	21
3.5.1 Populasi.....	21
3.5.2 Sampel.....	21
3.6 Instrumen Penelitian	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.8 Teknik Analisis Data	23
3.9 Hipotesis Statistik	23
BAB IV HASIL PENELITIAN	25
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	25
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Pre Tes Depth Jump	27
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Post Tes Depth Jump.....	28
4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Pre Tes Box Jump.....	29
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian Post Test Box Jump	30
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
4.2.1 Normalitas Data Pre Tes Depth Jump.....	31
4.2.2 Normalitas Data Post Tes Depth Jump	32
4.2.3 Normalitas Data Pre Tes Box Jump.....	32
4.2.4 Normalitas Data Pos Tes Box Jump.....	33
4.3 Pengujian Homogenitas Data Depth Jump	34

4.4 Pengujian Homogenitas Data Box Jump	35
4.5 Pengujian Hipotesis	35
4.5.1 Pengujian Hipotesis Depth Jump.....	35
4.5.2 Pengujian Hipotesis Box Jump	38
4.5.3 Pengujian Hipotesis Perbedaan Latihan.....	41
4.6 Pembahasan.....	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Daftar selisih hasil pre test dan post test kelompok zig zag	23
Tabel 2. Daftar perhitungan rata-rata pre test variabel X ₁	24
Tabel 3. Daftar perhitungan rata-rata post test variabel X ₁	24
Tabel 4. Daftar selisih hasil pre test dan post test kelompok dodging run ...	25
Tabel 5. Daftar perhitungan rata-rata pre test variabel X ₂	26
Tabel 6. Daftar perhitungan rata-rata post test variabel X ₂	26
Tabel 7. Daftar distribusi frekuensi variabel X _{1.1}	27
Tabel 8. Daftar distribusi frekuensi variabel X _{2.1}	28
Tabel 9. Daftar distribusi frekuensi variabel X _{1.2}	29
Tabel 10. Daftar distribusi frekuensi variabel X _{2.2}	31
Tabel 11. Daftar hasil pengujian normalitas data X _{1.1}	32
Tabel 12. Daftar hasil pengujian normalitas data X _{2.1}	33
Tabel 13. Daftar hasil pengujian normalitas data X _{1.2}	33
Tabel 14. Daftar hasil pengujian normalitas data X _{2.2}	34
Tabel 15. Daftar pengujian homogenitas data X ₁	35
Tabel 16. Daftar pengujian homogenitas data X ₂	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik dribbling bola tinggi	7
Gambar 2. Teknik dribbling bola rendah	8
Gambar 3. Route lari zig zag	12
Gambar 4. Lintasan dodging run.....	13
Gambar 5. Diagram data Variabel X _{1.1}	28
Gambar 6. Diagram data Variabel X _{2.1}	29
Gambar 7. Diagram data Variabel X _{1.2}	30
Gambar 8. Diagram data Variabel X _{2.2}	31
Gambar 9 Kurva penerimaan dan penolakan hipotesis X ₁	38
Gambar 10 Kurva penerimaan dan penolakan hipotesis X ₂	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian.
- Lampiran 2. Program Latihan.
- Lampiran 3. Tes awal Penelitian.
- Lampiran 4. Tes Akhir Penelitian.
- Lampiran 5. Data hasil penelitian.
- Lampiran 6. Dokumentasi hasil penelitian.