

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SKIPING TERHADAP *VERTIKAL JUMP*
PADA SISWA SMP NEGERI 1 TILONGKABILA**

Oleh:

YAYAT ISWANDI
NIM : 831 415 078

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji


Pembimbing I


Ruslan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19780817 200501 1 003

Pembimbing II


Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19830725 200812 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI





PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP *VERTIKAL JUMP*
PADA SISWA SMP NEGERI 1 TILONGKABILA

Oleh:

YAYAT ISWANDI
NIM : 831 415 078

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Senin, 22 Juni 2020
Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Nama	Dosen Penguji :	Tanda Tangan
1. <u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> NIP. 19610316 198702 1 001		
2. <u>Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014		
1. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003		
2. <u>Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19830725 200812 1 002		

Gorontalo, Juli 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Yayat Iswandi, NIM 831 415 078, Skripsi Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Tilongkabila. Pembimbing I Bpk. Ruslan, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Bpk. Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik *vertical jump* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tilongkabila adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *vertical jump*. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tilongkabila dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan rumus *slovin*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila yang berjumlah 89, dengan menggunakan sampel putra yang menjadi 20 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu keterampilan *skipping*. Analisis data menggunakan uji -t. Hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata 28,2 nilai varians 22,8 dan standar deviasinya 4,7. Untuk tes akhir (X_2) di peroleh rata-rata 49,3 nilai varians 256,3521 dan standar deviasinya 16,0. Nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir 21,1. Sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *vertical jump* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila, sebelum dan sesudah latihan *skipping*, dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, di mana diperoleh harga $t_{hitung} = 13,354$ sedangkan dari $t_{tabel} = 1,740$. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat diterima H_A .

Kata kunci : Latihan *Skipping* dan *Vertical Jump*

ABSTRACT

Yayat Iswandi, Student ID Number 831 415 078, Skripsi, The Effect of Skipping Workout towards the Increase of Vertical Jump on Students Grade VIII at SMP Negeri 1 Tilongkabila. The Principal Supervisor is Ruslan, S.Pd, M.Pd., and the Co-supervisor is Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd.

This research was based on the fact that the vertical jump technique on students Grade VIII of SMP Negeri 1 Tilongkabila is still at a very low level. This research was experimental research. The research aimed at finding out the effect of skipping workout towards the increase of vertical jump on Grade VIII of SMP Negeri 1 Tilongkabila. It was experimental research which was conducted on students Grade VIII of SMP Negeri 1 Tilongkabila with the sampling technique was slovin formula. Moreover, the population of the research was male students of Grade VIII, SMP Negeri 1 Tilongkabila, which amounted to 89, and the samples were 20 male students.

The research instrument used was skipping skill, and the data analysis employed t-test. The result of initial observation (X_1) obtained the average value was 28,2, variance value was 22,8, and the standard deviation was 4,7. Meanwhile, the final test (X_2) obtained the average value for 49,3, variance value was 256,3521 and the standard deviation was 16,0. Thus, the average improvement from the initial test to the final test was 21,1. Moreover, in accordance with the analysis and discussion: the hypothesis which stated there was an effect of skipping workout towards the increase of vertical jump on students Grade VIII of SMP Negeri 1 Tilongkabila before and after skipping workout, was accepted and valid. This was proven by the result of the calculation, where the value of $t_{count} = 13,354$ while $t_{table} = 1,740$. Evidently, the value of t_{count} was higher than t_{table} , or the value of t_{count} had been in the acceptance area of H_0 . Hence, it could be concluded that H_0 was rejected and H_A was accepted.

Keywords: Skipping had an Effect towards the Increase of Vertical Jump

