

**PENGARUH LATIHAN *SKIPING* DAN NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP KEKUATAN LOMPATAN *TIGER SPRONG* PADA
SISWA-SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1
PENENGAHAN LAMPUNG SELATAN
TAHUN PELAJARAN
2016/2017**

Skripsi

Oleh

SUHENDRA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN LATIHAN NAIK TURUN
BANGKU TERHADAP KEKUATAN LOMPATAN *TIGER
SPRONG* PADA SISWA-SISWI KELAS XI SMAN 1
PENENGAHAN LAMPUNG SELATAN
TAHUN PELAJARAN
2016/2017**

Oleh

Suhendra

Masalah dalam penelitian adalah penguasaan gerak dasar lompat harimau pada siswa relatif rendah, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyak siswa melakukan gerakan lompatan harimau secara tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Latihan *Skipping* dan Naik Turun Bangku Terhadap Kekuatan Lompatan *Tiger Sprong* Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMAN 1 Penengahan Lampung Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dengan desain penelitian "*Two Groups Pretest-Posttest Design*". Objek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPS 1 yang berjumlah 30 orang. Pada analisis data uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan, namun dapat dilihat pula berdasarkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa latihan *skipping* lebih baik daripada latihan naik turun bangku

Kata Kunci : lompat harimau, naik turun bangku, *skipping*

ABSTRACT

**THE INFLUENCE OF SKIPPING AND UP AND DOWN THE BENCH
TRAINING ON THE STRENGTH OF TIGER SPRONG
LEAP IN THE STUDENTS OF CLASS XI
SMAN 1 PENENGAHAN
SOUTH LAMPUNG
2016/2017Th**

By

Suhendra

Problem in research is the basic motion mastery jump a tiger on a relatively low student, This fact is shown by the many student do not move the tiger leaps up, This study aims to determine the difference between skipping and up and down bench training exercises on the strength of Tiger Sprong leap. In the students of class XI SMAN 1 Penengahan South Lampung. Research method used in this research is quasi experiment method with research design “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. This research object is student of class XI IPS 1 which amounted to 30 people. On t test data analysis the final test differences of both experimental groups can be concluded that there is no difference between skipping and up and down bench training on the strength of tiger sprong leap or tiger jumps on the student of class XI SMA Negeri 1 Penengahan mid south Lampung , But can also be viewed based on the average value indicates that the practice of skipping is better than the up and down exercise benches.

Keywords : skipping, tiger sprong , up and down the bench

**PENGARUH LATIHAN *SKIPING* DAN LATIHAN NAIK TURUN
BANGKU TERHADAP KEKUATAN LOMPATAN *TIGER*
SPRONG PADA SISWA-SISWI KELAS XI SMAN 1
PENENGAHAN LAMPUNG SELATAN
TAHUN PELAJARAN
2016/2017**

Oleh

SUHENDRA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *SKIPING* DAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP KEKUATAN LOMPATAN *TIGER SPRONG* PADA SISWA-SISWI KELAS XI SMAN 1 PENENGAHAN LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

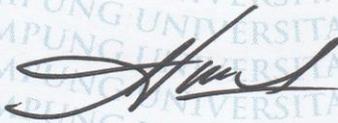
Nama Mahasiswa : **Suhendra**

No. Pokok Mahasiswa : 1313051071

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001


Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

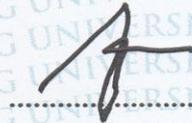
Ketua : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Wiyono, M.Pd.**

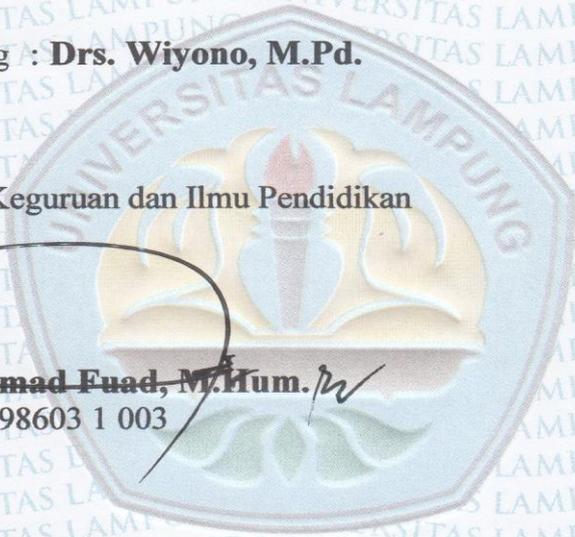


2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.

NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Mei 2017

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : SUHENDRA

NPM : 1313051071

Tempat tanggal lahir : Kemukus, 11 juli 1995.

Alamat : Kemukus, Kec. Ketapang, Kab. Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN SKIPING DAN LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP KEKUATAN LOMPATAN TIGER SPRONG PADA SISWA-SISWI KELAS XI SMAN 1 PENENGAHAN LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2017. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 09 Mei 2017




Suhendra

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Suhendra, dilahirkan di Kemukus Lampung Selatan pada tanggal 11 Juli 1995, sebagai anak kedua dari empat bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Suyitno dan Ibu Manisem

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain: Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Kemukus masuk pada tahun 2001 dan selesai pada tahun 2007. Kemudian masuk SMP Negeri 1 Ketapang pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2010. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Penengahan pada tahun 2010 dan selesai pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur SBMPTN. Pada tahun 2016 penulis mengikuti Program Pengalaman Lapangan (PPL) dengan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMP Negeri 2 Rumbia Kecamatan Rumbia, Lampung Tengah. Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan

kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayah handa Suyitno dan Ibunda Manisem,

yang telah memeberikan kasih sayang, dukungan dan doa

untuk Kakak ku Budiono, Mak wo Minah,

terima kasih atas dukungan kesabaran dan perhatian selama ini

serta adik-adik yang selalu menjadi motivasi di hidupku

(Riski setiawan dan Muhammad Farid Firmansyah)

dan yang tercinta Febri nurindah wati yang slalu mendampingi dan meberikan semangat

sahabat-sahabat penulis yang tak bisa di sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu,

menemani dan memberikan dukungan kepada penulis selama ini. Terimakasih atas

persahabatan yang indah yang telah kalian berikan dan waktu yang telah kalian luangkan.

Almamaterku Tercinta UNIVERSITAS LAMPUNG

MOTTO

Berikan aku 1000 orang tua, niscaya akan kucabut semeru dari akarnya, berikan aku 1 pemuda, niscaya akan kuguncangkan dunia
(Ir. Soekarno)

Kegagalan hanya terjadi saat kita menyerah
(Penulis)

SANWACANA

Puji Syukur penulis haturkan ke pada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Skipping* Dan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kekuatan Lompatan *Tiger Sprong* Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMAN 1 Penengahan Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017**” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Unuversitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M. Hum, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
4. Drs. Suranto, M.Kes, selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Drs. Wiyono, M.Pd, selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan keritik kepada penulis.
6. Kepala SMA Negeri 1 penengahan beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak-Bapak dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
9. Bapak dan Mamak. Terima kasih atas dukungan dan doa yang selalu Mamak dan Bapak berikan.
10. Sahabatku Rio Handoyo ,Yandi Mulyawan, Fiko Hasvivi, Andi Nur Kholiq dan Fibria atas Dukungan dan semangat yang diberikan terimakasih banyak.
11. Terimakasih kepada keluarga besar penjaskesrek angkatan 2013 yang selalu memberikan suport dan dukungannya.
12. Semua pihak yang tak dapat dituliskan satu-persatu

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 9 Mei 2017

Suhendra

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Ruang Lingkup Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam	8
B. Nomor-nomor Senam Artistik	11
C. Lompat Harimau	12
D. Hakikat Latihan	15
E. <i>Power</i> Loncatan	18
F. Hakikat <i>Skipping</i>	19
G. Latihan Naik Turun Bangku	22
H. Kerangka Pikir	24
I. Hipotesis	25
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Variabel	28
C. Populasi dan Sampel	29
D. Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	32
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Uji Hipotesis	40
C. Pembahasan	42

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Ordinal Pairing</i>	30
2. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok Latihan <i>Skipping</i> dan Latihan Naik Turun Bangku.....	34
3. Hasil Uji Normalitas	39
4. Hasil Uji Homogenitas.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rangkaian Gerak dasar Lompat Harimau	14
2. Gerakan <i>Skipping</i>	20
3. Naik Turun Bangku.....	23
4. Desain <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	28
5. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan <i>Skipping</i>	35
6. Grafik Peningkatan Hasil Kekuatan Lompatan <i>Tiger Sprong/</i> Lompat Harimau	36
7. Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku...	37
8. Grafik Peningkatan Hasil Kekuatan Lompatan <i>Tiger Sprong/Lompat</i> Harimau.....	37
9. Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok Latihan <i>Skipping</i> dan Latihan Naik Turun Bangku	38
10. Perbedaan Hasil Tes Akhir Antar Kelompok Latihan <i>Skipping</i> dan Latihan Naik Turun Bangku	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tes Awal Hasil Lompatan <i>Tiger Sprong</i> Siswa-Siswi Kelas XI SMAN 1 Penengahan Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017	49
2. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	50
3. Perbandingan Tes Awal Dan Akhir Kelompok Latihan Skipping dan Latihan Naik Turun Bangku.....	51
4. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan <i>Skiping</i>	52
5. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Naik Turun Bangku	53
6. Uji Homogenitas	54
7. Tabel Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Skiping</i> Terhadap Kekuatan Lompatan Tiger Sprong	55
8. Tabel Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kekuatan Lompatan Tiger Sprong.....	57
9. Uji-t Perbedaan Tes Awal Kelompok Latihan <i>Skiping</i> dan Latihan Naik Turun Bangku.....	59
10. Uji-t Perbedaan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Skiping</i> dan Latihan Naik Turun Bangku.....	61
11. Tabel Z.....	63
12. Tabel Uji Normalitas.....	64
13. Tabel Uji t	65
14. F tabel α 0,05.....	66
15. Dokumentasi Penelitian	67

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang di dalam kehidupan, demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah-sekolah. Pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani dan kesehatan. Karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman. Sehubungan dengan hal itu peningkatan kualitas manusia yang diharapkan tidak akan terwujud tetapi berlansung secara tahap demi tahap dan tetap memerlukan pengawasan yang seksama. Dengan demikian, pendidikan terus dikerjakan dan dipertahankan keberlangsungannya agar kualitas manusia yang diharapkan dapat terwujud.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan gerak insane (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani bukan saja mengembangkan dan membangkitkan potensi individu, tetapi juga ada unsur pembentukan yang mencakup kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral-spiritual. Pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran yang terdapat pada kurikulum di Sekolah Menengah Atas. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu

mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas yang telah di programkan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan gerak-gerak dasar yang baik dan benar. Pendidikan jasmani pada dasarnya bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani karena olahraga menggunakan seluruh aktifitas gerak tubuh. Kegiatan olahraga di sekolah hendaknya jangan semata-mata didasarkan pada selera saja, tetapi harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku saat ini. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga, dapat ditempuh melalui jalur pendidikan di sekolah sedini mungkin. Disamping itu seseorang juga harus memiliki berbagai potensi dasar tubuh yang baik seperti fisik atau mentalnya, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerakan –gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan, daya tahan dan kelentukan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga

berpotensi mengembangkan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lantai dapat meningkatkan kebugaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya. Senam lantai adalah salah satu bahan ajar yang diterapkan oleh pendidik ke peserta didik. Senam lantai pada saat ini adalah suatu bahan pendidikan untuk melakukan aktifitas pembelajaran yang dilakukan terhadap peserta didik adapun gerak dasar yang diterapkan adalah gerakan rool depan dan belakang, lompat harimau dan meroda.

Berdasarkan hasil obeservasi di SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan, pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi pembelajaran senam lantai, ternyata penguasaan gerak dasar lompat harimau pada siswa relatif rendah, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyak siswa melakukan gerakan lompat harimau secara tidak maksimal. Namun, bila dianalisis lebih jauh lagi mengenai gerak dasar lompat tiger sprong / lompat harimau gerak tersebut memerlukan koordinasi gerak yang kompleks dari seluruh anggota tubuh mulai dari lengan sampai dengan tungkai. Di sisi lain, tugas gerak lompat harimau menuntut unsur kekutan lompatan anak secara maksimal dalam melakukannya.

Selain itu juga mengapa penulis tertarik meneliti Pengaruh Latihan Skiping dan Naik Turun bangku Terhadap Kekuatan Lompatan Tiger Sprong, karena penulis ingin mengetahui model latihan yang lebih berpengaruh terhadap suksesnya lompatan Tiger Sprong agar dalam memberikan materi pembelajaran lompat harimau pada siswa di sekolah SMA Negri 1 Penengahan dapat efektif dan efisien.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang akan ditentukan dalam pembelajaran yaitu sebagai berikut :

1. Kurangnya kekuatan lompatan Tiger Sprong/Lompat Harimau pada siswa kelas XI SMAN 1 Penengahan Lampung Selatan.
2. Banyaknya model latihan dalam Pendidikan Jasmani yang perlu dipertimbangkan guru Pendidikan Jasmani di sekolah untuk meningkatkan kekuatan lompatan tiger sprong pada siswa
3. Kenyataan menunjukkan bahwa masih banyak siswa pada saat melakukan lompatan *Tiger Sprong* masih kurang maksimal, hal tersebut di mungkinkan karena daya ledak otot tungkai masih sangat rendah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah, serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Skipping* dan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kekuatan Lompatan Tiger Sprong Siswa-Siswi Kelas XI SMAN 1 Penengahan Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* pada siswa kelas XI SMA Negri 1 Penengahan Lampung Selatan

2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan *Tiger Sprong* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan
3. Manakah jenis latihan yang lebih efektif antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong*/lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkapkan dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Menganalisis latihan *skipping* terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong*/lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.
2. Menganalisis latihan naik turun bangkuterhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.
3. Membandingkan dan menganalisis kedua macam latihan tersebut terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan.

F. Manfaat Penelitian

Jika tujuan ini tercapai, maka hasil atau manfaat yang didapat dari penelitian ini di antaranya :

1. Bagi Siswa

- a. Siswa mendapatkan pengalaman pembelajaran baru dengan model latihan *skipping* dan naik turun bangku.
- b. Meningkatkan kekuatan lompatan *tiger sprong* dan keterampilan siswa dalam pembelajaran *tiger sprong*/ lompat harimau.
- c. Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam pembelajaran keterampilan lompat harimau.

2. Bagi Guru

- a. Dengan adanya penelitian ini guru diharapkan mampu meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran mengenai keterampilan lompat harimau.
- b. Memberikan masukan kepada guru Pendidikan Jasmani khususnya tentang jenis latihan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kekuatan lompatan *tiger sprong*/lompat harimau.
- c. Pemahaman guru akan proses pembelajaran tentang keterampilan lompat harimau meningkat.

3. Bagi Sekolah

- a. Penelitian yang diadakan sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan kualitas pendidikan khususnya keterampilan lompat harimau, yang selanjutnya jenis latihan *skipping* dan naik turun bangku dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pada materi *tiger sprong*/ lompat harimau.
- b. Sebagai acuan dalam meningkatkan hasil belajar di SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.

4. Bagi Peneliti

Memperoleh dan menambah wawasan, pengetahuan serta keterampilan peneliti khususnya terkait dengan penelitian yang menggunakan latihan *skiping* dan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong*.

G. Ruang Lingkup Penelitian

- a. Obyek Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh latihan *skiping* dan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong*.
- b. Subyek Penelitian: Siswa-siswi SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.
- c. Tempat Penelitian: SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Senam

1. Sejarah Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang.

Menurut Hidayat (2000:27), mengemukakan bahwa kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi, karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Hidayat berpendapat (2000:29), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Selaras dengan pendapat pakar di atas menurut Werner dalam mujahir (2006), mengemukakan Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau

pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Tujuan dari latihan senam adalah :

- (1) Menambah pengetahuan dan penegetian tentang pentingnya senam
- (2) Menambah pengetahuan dan pengertian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan
- (3) Menambah kemampuan untuk menilai bagaimana gerakan itu seharusnya
- (4) Menambah kelenturan, kekuatan, daya tahan, keterampilan dan efsiensi gerak

Manfaat dari senam adalah ;

- (1) Pelentukan, penguatan, peregangan dan pelepasan otot-otot
- (2) Keseimbangan dan ketangkasan
- (3) Pertumbuhan yang selaras (harmonis)
- (4) Pengoreksian sikap dan bentuk tubuh yang salah.

Pada zaman modern ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia Federation Internasionale de Gimnastique atau di singkat FIG. yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional.

Senam dibagi menjadi 6 kelompok:

- 1) Senam artistik (*artistic gymnastics*).
- 2) Senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*).
- 3) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*).
- 4) Senam aerobik sport (*sports aerobic*).
- 5) Senam trampolin (*trampolinning*).

6) Senam umum (*general gymnastic*).

1. Senam artistic (*artistic gymnastics*)

Diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbeling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistic dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek *artistic* dari besran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan- gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

2. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastic*)

Adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistic, menjadi cirri senam ritmik sportif ini.

3. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*)

Adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putarannya harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal atau berpasangan.

4. Senam aerobic sport (*sport aerobics*)

Merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

5. Senam trampoline (*trampolinning*)

Adalah merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampoline. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6. Senam umum (*general gymnastic*)

Adalah segala jenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum.

Pada dasarnya dalam cabang olahraga senam mempergunakan seluruh komponen gerak untuk memudahkan dalam gerak-gerak seperti jalan, lari, lompat, loncat, mengayun, memanjat, menolak, mendarat.

B. Nomor - nomor Senam Artistik

Nomor senam artistik terbagi dua kelompok, yaitu kelompok putera dan kelompok putri.

Nomor Artistik Putera :

1. Senam Lantai (*floor exercise*)
2. Kuda Lompat (*vaulting horse*)
3. Kuda Pelana (*pommel horse*)
4. Palang Sejajar (*parallel bars*)
5. Palang Tunggal (*horizontal bars*)
6. Gelang-gelang (*rings*)

Nomor Artistik Puteri :

1. Senam Lantai (*floor exercise*)
2. Kuda Lompat (*vaulting horse*)
3. Balok Titian/ Keseimbangan (*balance beam*)
4. Palang Bertingkat (*uneven bars*)

C. Lompat Harimau

Kegiatan lompatan dalam senam memiliki peranan yang sangat penting, karena berhubungan dengan gerak pendahuluan dari keterampilan umumnya. Artinya, hampir semua gerakan dalam senam, terutama di lantai dan di kuda lompat, selalu didahului oleh gerak melompat atau menolak. Keberhasilan gerakan yang dilakukan, biasanya banyak ditentukan oleh bagaimana lompatan atau tolakan yang dilakukan. Tidak heran, lompatan dianggap sebagai salah satu pola gerak dominan dalam senam.

Untuk dapat melompat dengan baik, tentu diperlukan hadirnya koordinasi gerak lompatan yang baik. Ini perlu, karena gerak lompatan bukan hanya bermula dari bertolakannya kaki atau tangan saja, tetapi bergabung dengan gerak pendahuluan, baik berupa gerakan lari maupun ayunan, dan gerak lanjutan.

Lompat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan dalam senam lantai. Lompat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling depan, akan tetapi gerakan lompat harimau dilakukan dengan gerakan lompatan dan melayang diudara jaraknya lebih jauh dan tinggi. Untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling depan. Pada dasarnya gerakan lompat harimau sama dengan berguling

kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan lompatan ke depan atas. Dalam pembelajaran lompat harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya.

Cara membantu seperti ini dilakukan bantuan dalam latihan lompat harimau (dalam Muhajir, 2006:147).

Gerakan lompat harimau dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : a) Berdiri dengan sikap badan tegak dan kedua lengan disamping badan, b) Siap mengambil ancang-ancang untuk melakukan gerakan, c) Pandangan kearah depan, d) Bertolak dengan kedua kaki ke depan atas, ketika melayang kedua lengan lurus ke depan, e) Saat telapak tangan menyentuh matras, segera masukkan bahu di antara kedua tangan sehingga bahu menyentuh matras untuk diteruskan mengguling dan, f) Sikap akhir jongkok, lalu kemudian berdiri seperti posisi semula.

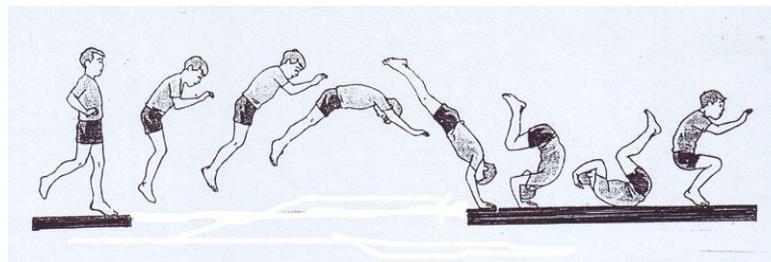
Saat melakukan lompat harimau tolakkan kaki memiliki peranan yang sangat penting. Dan untuk mendapatkan tolakan yang kuat ada dua faktor yang harus diperhatikan, yaitu kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan dan kecepatan vertikal (kecepatan saat bertolak). Kecepatan horizontal yang lebih besar akan menghasilkan jarak yang lebih jauh dan kecepatan vertikal yang lebih kuat akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi. Dengan demikian akan diketahui pengaruh gravitasi terhadap titik berat badan. Dengan memperbaiki bentuk cara-cara melompat dan mendarat, akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan saat di udara tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang menguntungkan. Tidak hanya tolakan, meletakkan tangan sejauh mungkin di atas matras merupakan faktor yang

mempengaruhi dalam memaksimalkan gerakan lompat harimau, selain itu kekuatan tangan pun menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan gerak dasar lompat harimau agar semakin maksimal.

a. Tahapan dalam Lompat Harimau

Lompat harimau adalah melakukan awalan lari dan dapat pula dengan awalan melangkah, akan tetapi hasil antara awalan lari dan awalan melangkah akan menghasilkan tolakan yang berbeda. Setelah kaki menolak, kemudian tangan lurus kedepan dalam posisi parabola dan diletakkan di atas matras, lalu melakukan gerakan guling depan, yaitu masukan bahu di antara dua tangan, kemudian punggung dan pinggang, pada punggung dan pinggang memutar tangan menjadi titik tumpu oleh karena itu kekuatan tangan sangat diperlukan sekali pada gerakan lompat harimau, setelah berputar kaki secepat mungkin jongkok lalu kemudian berdiri seperti posisi awal.

Adapun pelaksanaan lompat harimau adalah sebagai berikut :



Gambar 1 : Rangkaian gerak dasar lompat harimau

1) Sikap Awalan

- Posisi badan tegap
- Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan
- Pandangan ke arah depan

2) Pelaksanaan

- Berlari 3 – 5 langkah menuju matras
- Tolakkan kaki sekuat mungkin
- Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan parabol (lengkung)
- Letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.

3) Sikap Akhir

- Setelah gerakan berguling ke depan secara bulat
- Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk
- Kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.

D. Hakikat Latihan

a. Latihan

Banyak hal yang dilakukan seseorang untuk mencapai hasil yang maksimal, banyak pula cara yang ditempuh, diantaranya dengan latihan. Latihan akan memberi hasil yang lebih maksimal, dengan latihan juga kemampuan seseorang akan meningkat semakin sering seseorang berlatih maka semakin besar peluang berhasil melakukan sesuatu. Berikut ini beberapa pendapat latihan menurut para pakar.

Menurut Sukadiyanto (2005:1), menerangkan perinsip latihan,

Menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Harsono (2004:102), menerangkan latihan,

Bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005:7), adalah sebagai berikut:

a) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat. c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan paktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat para pakar di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses secara teratur yang dilakukan seseorang untuk memperoleh hasil yang memuaskan bisa berupa aktivitas fisik juga lainnya.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:8), sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:9), menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) Menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan pendapat pakar di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah meningkatkan kualitas yang akan dicapai. Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai hasil yang maksimal maka tujuan sasaran latihan harus tepat dan sesuai.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:12), prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005: 12-22), prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

d. Lama Latihan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 16 kali pertemuan. *Pretest* dilaksanakan satu hari sebelum sesi pertama dimulai dan *posttest* dilakukan setelah pertemuan yang terakhir (ke-16). Berdasarkan pendapat Sajoto (2007:137),

Bahwa frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi

latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Matheus dalam Sajoto (2007:138), dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup efektif.

Sedangkan Brooks dan Fahey dalam Sajoto (2007:138), mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali per minggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, dengan waktu setiap kali pertemuan 90 menit. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan latihan naik turun bangku dan latihan skipping sebelum latihan dilaksanakan. Mengoreksi gerakan yang kurang benar dari bagian per bagian gerakan selama latihan dan mengevaluasi gerakan keseluruhan setelah latihan dilaksanakan.

E. *Power Loncatan*

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2004:59).

Depdikbud (2000:149), yang dikutip Lolly,

Loncat adalah suatu menolak tubuh atau meloncat ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada dua

kaki untuk menolak tubuh setinggi mungkin. Loncat adalah loncat dengan kedua atau keempat kaki secara bersama-sama

Berdasarkan pendapat pakar di atas dapat disimpulkan bahwa loncatan atau power merupakan gerak kekuatan mengangkat tubuh keatas melayang di udara untuk melewati titik yang satu dengan titik yang lain. Loncatan dilakukan dengan kedua kaki secara berasma-sama dan melakukan pendaratan dengan seimbang.

F. Hakikat *Skipping*

a. Pengertian *Skipping*

Skipping merupakan olahraga yang sejak zaman dulu digemari dari berbagai negara. Olahraga *skipping* merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Olahraga *skipping* ini digemari oleh atlet-atlet dari berbagai macam cabang, misalnya bola voli, badminton, tinju, dan olahraga yang lain.

Olahraga *skipping* digemari karena dengan melakukan olahraga *skipping* ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan. Olahraga ini sampai saat ini masih menjadi pilihan dari berbagai cabang olahraga. Saat ini perkembangan *skipping* juga sangat hebat, *skipping* mengalami perkembangan dari segi variasi penggunaan maupun bahan yang digunakan. Zaman dahulu *skipping* digunakan hanya untuk meloncat satu atau dua macam loncatan saja namun sekarang variasi penggunaan *skipping* sangat variatif dan berkembang berbagai macam variasi, selain itu bahan yang digunakan untuk membuat *skipping* pada zaman dulu hanya tali saja dan pegangannya hanya dari kayu, namun sekarang dengan

berkembangnya zaman bahan skipping bisa dari plastik yang bahannya ringan dan mudah digunakan.

Menurut Surya (2010:3),

Lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Menurut Gallagher (2006:99),

Lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.



Gambar 2. Gerakan *Skipping*

1) Tujuan *Skipping*

Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009:23), sasaran atau tujuan lompat tali adalah:

- 1) Mengembangkan daya tahan,
- 2) Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan,
- 3) Mengembangkan kekuatan kardiovaskuler,
- 4) Membantu

memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, 5) Membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, 6) Mengembangkan keseimbangan tubuh

Pendapat senada juga disampaikan oleh Soetoto Pontjopoetro (2002:421-424), menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah:

1) Melatih keterampilan melompat dan meloncat, 2) Melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki, 3) Melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan lompat tali *skipping* adalah memaksimalkan ukuran jarak capai atau tinggi loncatan dan untuk menyelaraskan, mengkoordinasikan loncatan dengan ayunan supaya tali dapat melewati kaki dan kepala.

2) Teknik dan Variasi dalam *Skipping*

Variasi dalam lompat tali/skipping ada enam cara menurut Chrissie Gallagher (2006:99), yaitu:

1) Angkat satu lutut sambil melompat, 2) Melompat maju mundur, setelah itu ke samping, 3) Lompat tali dengan kedua kaki secara bersamaan, 4) Lompat tali dengan lompatan tali disilangkan, 5) Lakukan lompatan yang tinggi di atas tali, dan, 6) Melakukan lompatan bintang (*star jump*) diantara waktu ketika tali berada di bawah.

Menurut Muhyi Faruq (2009:22-29), dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut:

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

Dalam penelitian ini latihan *skipping* dilakukan dengan cara meloncat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 10 repetisi dan meningkat 4

repetisi setiap 3 kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, dilakukan dengan irama secepat mungkin (*eksplosif*), *recovery* 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

G. Latihan Naik Turun Bangku

Latihan naik turun bangku adalah metode latihan untuk melatih kekuatan otot kaki. Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah *power* tungkai. Latihan naik turun bangku merupakan salah satu dari latihan *plyometric*, di mana menurut Chu (2000:4),

Menjelaskan bahwa *plyometric* adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi.

Sedangkan menurut Summit (dalam, Lolly, 2001),

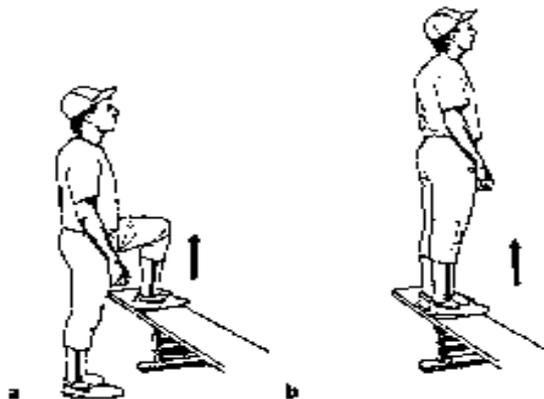
Berpendapat bahwa *plyometric* adalah latihan spesifik untuk meningkatkan kemampuan lompatan yang dilengkapi dengan latihan peregangan dan mempersingkat terjadinya kontraksi otot, tenaga elastis ini kemudian dipakai ulang untuk mempersingkat aktivitas otot yang menjadi lebih kuat. Latihan naik turun bangku sangat diperlukan dalam cabang olahraga senam yaitu apabila memiliki *power* yang baik diharapkan dapat melakukan lompatan dengan baik pada saat melakukan tiger sprong atau lompat harimau.

a. Cara melakukan Naik turun bangku:

- Berdirilah di depan bangku dengan posisi kaki dan badan menghadap bangku.
- Naiklah ke atas bangku menggunakan satu kaki
- Setelah badan di atas bangku kemudian kembalilah turun dengan satu kaki juga.

- Lakukan dengan cara bergantian antara kaki kanan dan kiri.

Contoh gambar naik turun bangku



Gambar 3. Gambar naik turun bangku

Dalam penelitian ini latihan naik turun bangku dilakukan dengan memakai bangku atau trotoar yang tingginya 20 cm. Ketinggian bangku diturunkan karena untuk menyetarakan beban dengan latihan *skipping*. Dosis latihan sama dengan latihan *skipping* yaitu 20 repetisi dan meningkat 4 repetisi setiap tiga kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, dilakukan dengan irama secepat mungkin (eksplosif), recovery 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

H. Kerangka Pikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* dan naik turun bangku diharapkan mampu meningkatkan tinggi lompatan tiger sprong siswa. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai khususnya daya ledak atau *power* sangat penting. *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk-bentuk latihan yang merangsang otot untuk

selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*). Dalam peningkatan *power* tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan, jadi dapat dikatakan dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti juga berkaitan dengan *power*.

Latihan naik turun bangku adalah bentuk latihan kecepatan yang tujuannya untuk meningkatkan *power* tungkai. Untuk melakukan gerakan naik turun bangku diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku, kedua lengan berada di samping badan, kemudian lakukan gerakan menaiki dan menuruni bangku dengan secepat mungkin, dengan ketinggian bangku 20 cm, repetisi 20x dan meningkat setiap tiga kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, Irama: secepat mungkin (eksplosif), Frekuensi: 3x/ minggu, Rec 30 detik /set, lama latihan 4 menit.

Latihan *skipping* adalah bentuk latihan plyometric. Untuk melakukan gerakan *skipping* ini diawali dengan posisi berdiri dengan salah satu kaki, kedua lengan berada di samping badan dengan memegang ujung tali *skipping*, kemudian ayunkan tali *skipping* melewati kepala sampai kaki dan meloncatinya, lakukan gerakan *skipping* secepat mungkin, repetisi 20x, masing-masing kaki 10x bergantian kaki kanan dan kaki kiri secara langsung,

Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan di atas penulis dapat merumuskan kerangka berpikir sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap kekuatan lompatan tiger sprong pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan Tiger Sprong pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

Manakah jenis latihan yang lebih efektif antara latihan skipping dan latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.

I. Hipotesis

Menurut Arikunto (2010:67), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Menurut Sukardi (2003:42), hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara dan bersifat teoritis. Jadi hipotesis adalah jawaban sementara pada sebuah penelitian

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan Skipping terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan Skipping terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan Naik Turun Tangga terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

H_2 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan Naik Turun bangku

terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

H_0 : Tidak ada perbedaan antara latihan skiping dan latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.

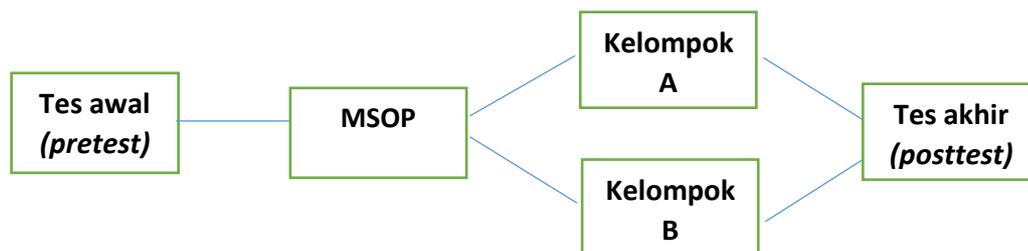
H_3 : Ada perbedaan antara latihan skiping dan latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan tiger sprong / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak diasramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Cholid Narbuko, 2007:51).

Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan skipping dan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan atlet bola voli. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 4. Desain *Two Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : dengan latihan *skipping*

Kelompok B : dengan latihan naik turun bangku

Tes Awal : *vertical jump*

Tes Akhir : *vertical jump* setelah pemberian *treatment* 16 kali pertemuan

B. Variabel

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Suharsimi Arikunto (2010: 99). Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal dilambangkan dengan (X) dan variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal yang mempengaruhi dilambangkan (Y).

Tiga variable tersebut yaitu :

Variabel bebas (X1) yaitu pengaruh latihan *Skipping*

Variabel bebas (X2) yaitu pengaruh latihan Naik Turun Bangku

Variabel terikat (Y) yaitu Kekuatan Lompatan

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sudjana, 2003 : 6), “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif, kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan tahun 2016/2017.

2. Sampel

Penetapan sampel dalam penelitian ini mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (2010:120), yaitu: Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih.

Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, yang berarti kurang dari 100 siswa. Berdasarkan pendapat tersebut, maka seluruh anggota

populasi harus diambil. Dengan demikian teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan tahun 2016/2017, yang berjumlah 30 siswa.

Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan ordinal pairing. Langkah pertama adalah melakukan pretest pada pertemuan pertama yaitu melakukan pretest, lalu kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking pretest tersebut dibuat ordinal pairing berdasarkan ranking yang diperoleh anak latih. Hasil pengelompokan berdasarkan ordinal pairing adalah sebagai berikut:

Tabel 1. *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

(Sumber: Sugiyono, 2007: 57)

D. Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat harimau. Tes ini bertujuan untuk mengukur hasil lompatan, baik pada tes awal maupun tes akhir. Lompat harimau, digunakan untuk mengukur jauhnya lompatan dalam satuan meter. Alat yang digunakan ialah matras, serbuk kapur, formulir isian dan alat tulis, meteran.

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lompatan Tiger Sprong

2. Alat dan fasilitas yang diperlukan

- Matras
- Serbuk kapur;
- Alat penghapus
- Rol meteran
- Formulir isian dan alat tulis;
- Petugas tes (tester) pengamat dan pencatat hasil.

3. Pelaksanaan

a. Pelaksanaan

Ujung jari testi terlebih dahulu diolesi dengan kapur, Posisi badan tegap, buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, pandangan ke arah depan, berlari 3 – 5 langkah menuju matras, tolakkan kaki sekuat mungkin, badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan parabol (lengkung), letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan, setelah gerakan berguling ke depan secara bulat, Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.

4. Pencatatan hasil

Hasil raihan lompatan tiger sprong yang diukur dengan meteran.

E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik. Data yang dianalisis adalah data tes hasil Lompatan Tiger Sprong. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data. Sebelum dilakukan pengolahan atau analisis data penelitian terlebih dahulu diadakan uji prasyarat analisis yang meliputi:

1. Uji homogenitas

Menguji homogenitas dari dua kelompok sebelum eksperimen, Sudjana (2003):

Rumus homogenitas:

$$v = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

2. Uji normalitas

Uji normalitas menggunakan lilliefors

3. Uji T

Untuk mengetahui perbedaan dari kedua metode latihan tersebut dapat di uji dengan menggunakan uji T

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

S : Simpangan baku

n_1 : Jumlah sampel kelompok 1

n_2 : Jumlah sampel kelompok 2

\bar{X}_1 : Rata – rata kelompok 1

\bar{X}_2 : Rata – rata kelompok 2

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan Naik Turun Tangga terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan
3. Tidak ada perbedaan antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan.

B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku untuk meningkatkan kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan kekuatan lompatan *tiger sprong* / lompat harimau

3. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
4. Disarankan dalam latihan *skipping* dan naik turun bangku jumlah repetisi persegmen otot 20 repetisi agar waktu latihan mencapai 8 – 10 detik.
5. Jika alat bangku tersedia maka gunakan bangku.
6. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
7. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Gerak- Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Devisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persada.
- Faruq, M Muhyi. 2009. *Permainan pengembangan kecerdasan kinestetika anak dengan media tali*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Gallagher, Chrissie. 2006. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan, Edisi Kedua*. Bandung.
- Hidayat, Imam. 2000. *Senam dan Metodik*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lolly. 2001. *Cara Meremidi Kesalahan Belajar Teknik Lompat Jauh Gaya Lenting dalam Pembelajaran Atletik di UNY*. Skripsi: FIK UNY
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Narbuko Cholid. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pontjopoetro, Soetoto. 2002. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sajoto. 2007. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prise.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 2003. *Metode Statistik. Desain Sumber Penelitian*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Bayu Surya. 2010. *Skipping*. (<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2016.