

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN SKIPPING DAN LATIHAN NAIK  
TURUN BANGKU TERHADAP HASIL TINGGI LOMPATAN PADA  
SISWI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA PUTRI  
DI SMK SWADHIPA I NATAR  
LAMPUNG SELATAN  
2016/2017**

**Skripsi**

**Oleh  
FIBRIA HADI SUCIHNO**



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

## ABSTRAK

**PERBANDINGAN ANTARALATIHAN *SKIPPING* DAN NAIK TURUN  
BANGKU TERHADAP HASIL TINGGI LOMPATAN PADA SISWI  
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA PUTRI  
DI SMK SWADHIPA I NATAR  
LAMPUNG SELATAN  
2016/2017**

Oleh :

**FIBRIA HADI SUCIHNO**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepakbola putri di SMK SWADHIPA 1 Natar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku guna meningkatkan hasil tinggi lompatan pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar Lampung Selatan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dan analisis datanya menggunakan uji t. Populasi dalam penelitian ini siswi ekstrakurikuler sepakbola putri di SMK SWADHIPA 1 Natar. Penelitian ini adalah penelitian populasi yang berjumlah 20 siswi,.Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan. (1).Ada pengaruh antara latihan menggunakan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri (2).Ada pengaruh antara latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakurikuler sepakbola Putri (3). Latihan *skipping* lebih baik dibandingkan latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepakbola putri.

**Kata Kunci :** Naik turun bangku, *skipping*, tinggi lompatan.

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON SKIPPING EXERCISE AND DOWN STEPS TOWARDS HIGH RESULT OF A SPEED ON EXTRACURRICULAR WOMEN'S SOCCER IN SENIOR HIGH SCHOOL SWADHIPA I NATAR SOUTH LAMPUNG 2016/2017**

**By :**

**FIBRIA HADI SUCIHNO**

The problem in this study is the lack of maximum high jump in female extracurricular students in senior high school Swadhipa 1 natar. The purpose of this study is to find out which one is better between skipping and up and down training in order to increase the high jump result in Extracurricular Women's Soccer Students In senior high school Swadhipa I Natar Lampung Selatan. The research method used is experimental and data analysis using t test, Sempel in this study amounted to 20 female students, while the population is all Girls Extracurricular in senior high school Swadhipa I Natar. Based on the results. (1). There is a significant influence between the exercises using skipping to high jump results on female extracurricular students (2). There is a significant influence between up stairs training on high yields on female Tennis Extracurricular leaps Senior High School SWADHIPA I Natar, South Lampung. (3). There is no significant difference between skipping exercise and rising stools against high jump results in female extracurricular female students, but can be seen based on the average score indicating that the practice of skipping is better than the up and down stool exercise .

Keywords: Up and down stools, skipping, high jumps

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN SKIPPING DAN LATIHAN NAIK  
TURUN BANGKU TERHADAP HASIL TINGGI LOMPATAN PADA  
SISWI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA PUTRI  
DI SMK SWADHIPA I NATAR  
LAMPUNG SELATAN  
2016/2017**

Oleh

**FIBRIA HADI SUCIHNO**

**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

: **PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN  
SKIPPING DAN LATIHAN NAIK TURUN  
BANGKU TERHADAP HASIL TINGGI  
LOMPATAN PADA SISWI  
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA PUTRI  
DI SMK SWADHIPA I NATAR LAMPUNG  
SELATAN 2016/2017**

Nama Mahasiswa

: **Fibria Hadi Sucihno**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313051036

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



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



**Drs. Suranto, M.Kes.**  
NIP 19550929 198403 1 001

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.**



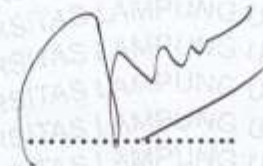
Sekretaris

: **Drs. Suranto, M.Kes.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. H. Muhammad Ebad M. Hum**

NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **04 Januari 2018**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : FIBRIA HADI SUCIHNO

NPM : 1313051036

Tempat tanggal lahir : Tanjung Rejo, 06 Februari 1995

1. Alamat : Dusun: V, RT/RW: 003/004 Desa Tanjung Bulan, Kecamatan Buay Madang, Kabupaten Oku Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *SKIPPING* DAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP HASIL TINGGI LOMPATAN PADA SISWI EKSTRAKULILULER SEPAKBOLA PUTRI DI SMK SWADHIPA I NATAR LAMPUNG SELATAN 2016/2017**” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 20 maret 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,

2018



FIBRIA HADI SUCIHNO

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Fibria Hadi Suciarno, dilahirkan pada tanggal 6 Februari 1995 di Desa Tanjung Rejo, Kecamatan Buay Madang, kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan, sebagai anak ketujuh dari tujuh bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Rohadi Sumarsono dan Ibu Puji Suratmi.

Pendidikan formal yang di tempuh penulis adalah :

- Pendidikan Sekolah Dasar Negeri Tanjung Rejo dari kelas satu sampai kelas tiga, kemudian pindah Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Tebat Jaya, dan di selesaikan pada tahun 2007.
- Maderasah Tsanawiyah Muda Sentosa, Buay Madang, OKU Timur, Sumatera Selatan, diselesaikan pada tahun 2010.
- Sekolah Menengah Atas Negeri ( SMAN ) 3 Unggulan Martapura, OKU Timur, Sumatera Selatan, diselesaikan pada tahun 2013.
- Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur SBMPTN. Demikianlah riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia.



## **MOTO**

***Harta Yang Tak Pernah Habis Adalah Ilmu Pengetahuan Dan Ilmu Yang Tak Ternilai  
Adalah Pendidikan,***

***Ketika engkau berfikir untuk menyerah  
Ingatlah Orang-orang yg ingin engkau bahagiakan***

***Jangan Pernah Malu Karena Berbuat Kesalahan Sebab Kesalahan  
Dan Kegagalan Akan Menjadikan Diri Kita  
Lebih Bijak Dari Sebelumnya***

***Tapi Selalu ingatlah  
Tanpa usaha dan kerja keras kesuksesan hanyalah sebuah mimpi***

**( Fibria Hadi Suciarno )**

## PERSEMBAHAN

puji syukur kepada Allah SWT, karena hanya atas izin dan karuniaNya  
maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya  
dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat  
dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia karya tulis sederhana ini  
kupersembahkan kepada:

Bapak dan Ibu saya tercinta Rohadi Sumarsono Dan Puji Suratmi

yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang  
tiada henti untuk kesuksesan saya,  
karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain  
do'a yang terucap dari orang tua.

Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu,  
karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku.

### Untuk Saudara dan Orang yang Saya Sayangi

Mamas ku Ifud, Tri, Adi, Daeri, Kamdi

Mbak Eka, Dwi, Lina, Desi. Adiku Ifka, Syifa, Gibran, dandra

Serta Alfi Oktariani

yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan do'anya  
untuk keberhasilan ini,

cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu,  
terimakasih dan sayang ku untuk kalian.

Almamaterku UNIVERSITAS LAMPUNG

## SANWACANA

Puji Syukur penulis haturkan ke pada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “ **Perbandingan Antara Latihan *Skipping* dan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar Lampung Selatan 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. Riswanti Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung
3. Drs. Akor Sitepu, M.Pd, selaku ketua program setudi Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung.
4. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
5. Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Dr. Marta Dinata, M.Pd selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan keritik kepada penulis.

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. Kepala SMK SWADHIPA I Natar beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
  10. Sahabatku Eko Prasetio, Yandi Mulyawan, Andi Nur Kholiq, Andi Hariono, Rio Handoyo, suhendra, fiko, Dehri, afif, Batara, Rama, Dian Genjek, Irfan, reki, sule, pokonya temen-temen penjaskesrek unila 2013 terimakasih banyak atas Dukungan dan semangat yang diberikan, Tanpa Semangat dukungan dan bantuan kalian takkan mungkin saya sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang telah kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini.
  11. Rekan-rekan KKN dan PPL Rizky Anggarianto, Rizki Septianto, Tiras Arisandi, Eunike Desta Natalia, Via Adelia, Elok Nurpuji, Dwi Reni, Yopita Sari, semoga jalinan kekeluargaan yang tercipta selama masa KKN dan PPL akan selalu terjaga, wateess Tersenyum.
- Akhir kata penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua

Bandar Lampung, 2018

**Fibria Hadi Suciarno**  
**NPM. 1313051036**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>SANWACANA</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identitas Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Permainan Sepakbola.....	8
1. Pengertian Permainan Sepakbola.....	8
2. Teknik Dasar Sepakbola .....	9
3. Teknik Dasar Menendang Bola .....	10

B. Heading.....	12
1. Pengertian Heading .....	12
2. Jenis-Jenis Heading.....	12
3. Teknik Melakukan Heading.....	12
C. Skipping.....	13
1. Pengertian Skipping .....	13
2. Tujuan Skipping.....	14
D. Naik Turun Bangku .....	16
1. Pengertian Naik Turun Bangku .....	16
2. Cara Melakukan.....	17
E. Tinggi Lompatan .....	18
1. Pengertian Lompatan.....	18
F. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan .....	18
1. Pengertian Latihan.....	18
2. Prinsip Dasar Latihan .....	18
G. Kerangka Pikir .....	20
H. Hipotesis Penelitian .....	21

### **III. METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat Penelitian .....	23
C. Variabel Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel.....	25
E. Rancangan Penelitian.....	26
F. Metode Pengumpulan .....	27
G. Instrumen Penelitian .....	27
H. Analisis Data.....	31
1. Uji Normalitas.....	31
2. Uji Homogenitas .....	32
3. Pengujian Hipotesis .....	33

<b>IV. Hasil Penelitian Dan Pembahasan</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
1. Deskripsi Data .....	36
2. Analisis Data .....	41
a. Uji Normalitas .....	42
b. Uji Homogenitas.....	42
B. Uji Hipotesis .....	43
C. Pembahasan.....	45
<b>V. Kesimpulan Dan Saran</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN ` .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepakbola .....	9
2. Pandangan Mata.....	11
3. Lompatan Heading .....	13
4. <i>Skipping</i> .....	15
5. Naik Turun Bangku .....	17
6. Kerangka pikir .....	20
7. Ordian Pairing.....	26
8. Satanding Jump.....	28
9. Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Skipping</i> .....	37
10. Grafik Peningkatan Hasil Tinggi Lompatan .....	38
11. Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Latihan Naik Turun Bangku .....	39
12. Grafik Peningkatan Hasil Tinggi Lompatan .....	39
13. Perbedaan Hasil Tes Awal Antara Kelompok Latihan <i>Skipping</i> Dan Latihan Naik Turun Bangku .....	40
14. Perbedaan Hasil Tes Akhir Antara Kelompok Latihan <i>Skipping</i> Dan Kelompok Latihan Naik Turn Bangku .....	41



## Daftar Tabel

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok Skipping Dan Latihan Naik Turun Bangku.....	36
2. Hasil Uji Normalitas `.....	42
3. Hasil Uji Homogenitas.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran</b>	
1. Tes Awal Hasi Tinggi Lompatan .....	52
2. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	53
3. Perbandingan Tes Awal Dan Akhir Kelompok Latihan <i>Skiping</i> Dan Latihan Naik Turun Bangku .....	54
4. Uji Normalitas Data Kelompok latihan <i>skipping</i> .....	55
5. Uji Normalitas Data Kelompok latihan naik turun bangku .....	56
6. Uji Homogenitas .....	57
7. Tabel Uji Hipotesis pengaruh latihan <i>skipping</i> terhadap hasil tinggi Lompatan .....	58
8. Tabel Uji Hipotesis pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan.....	59
9. Uji-t Perbedaan Tes Awal Kelompok latihan <i>skipping</i> dan latihan naik turun bangku .....	60
10. Uji-t Perbedaan Tes Akhir Kelompok latihan <i>skipping</i> dan latihan naik turun bangku .....	62
11. Tabel Z.....	65
12. Tabel Uji t .....	66
13. F tabel $\alpha$ 0,05 .....	67
14. Panduan Program Latihan .....	68
15. Dokumentasi Penelitian .....	70

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olah raga merupakan bagian dari kehidupan manusia, dengan berolah raga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya 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”. Penjasorkes adalah salah satu aktivitas yang menyenangkan

bagi siswa. Hal ini dikarenakan melalui pembelajaran penjasorkes siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui kegiatan yang menyenangkan tanpa merasa memiliki beban seperti pembelajaran lainnya yang dilaksanakan di dalam kelas.

Sekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena disekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakulikuler saja, kegiatan ekstrakulikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Dari berbagai kegiatan ekstrakulikuler yang ada, sepakbola adalah salah satu cabang ekstrakulikuler yang sangat diminati oleh para siswa disekolah.

Melihat dari antusias anak-anak tersebut dan kompetisi-kompetisi sepakbola antar sekolah yang ada, banyak sekolah yang menuntut suatu prestasi.ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi antar sekolah. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, danberkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dan dengan sistematis dilakukan secara terus menerus yang disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Pemain sepakbola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola. Kemampuan menendang bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. MenuurtSusanto(2013:2)“Prinsip dasar

permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan".MenurutSucipto (2000:17) berdasarkan perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu:

- 1) menendang dengan kaki bagian dalam
- 2) menendang dengan kaki bagian luar
- 3) menendang dengan punggung kaki
- 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Banyaknya pertandingan atau kompetisi sepakbola yang menggunakan sistem gugur, maka seorang pemain dituntut untuk tidak hanya menguasai teknik tendangan tetapi juga di tuntut untuk menguasai teknik-teknik yang lain, salah satunya *heading*, *heading* yan gakurat sangat menentukan hasil dari suatu pertandingan untuk mencetak sebuah goll. *Heading* biasanya menuntut seorang pemain untuk melakukan lompatan yang sangat tinggi supaya duel-duel di udara dapat dimenangkan dan berhasil mencetak sebuah goll.

Seorang sebelum melakukan *heading* dituntut memiliki lompatandan teknik dasar sepakbola yang baik, terutama dalam hal lompatan karena akan menentukan berhasil atau tidaknya *heading* tersebut. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai teknik dengan baik dan dapat mencetak goll di gawang lawan. Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan 2016/2017 banyak siswi yang memiliki kemampuan teknik melompat yang berbeda-beda terutama teknik lompatan *heading*. Selain itu juga terlihat pada saat sesi latihan yang saya amati, banyak siswi yang kurang

maksimal dalam melakukan lompatan. Maka untuk meningkatkan hasil yang baik dalam teknik lompatandalam sepakbola dibutuhkan latihan yang tepat untuk siswi yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017. Sehingga pada nantinya suatu kesebelasan memiliki banyak opsi pencetak goll melalui *heading*.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis berencana untuk meneliti lebih lanjut tentang “Perbandingan Antara Latihan *Skipping* dan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakurikuler Sepak Bola Putridi SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Hasil Tinggi lompatan pada siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017. belum Maksimal.
2. Kurangnya latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan pada siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.
3. Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.
4. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMKSWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan pengaruh latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *skipping* dengan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Bagisiswa

Untuk mendapatkan pengalaman pembelajaran baru dengan model latihan *skipping* dan naik turun bangku serta meningkatkan hasil tinggi lompatan pada permainan sepakbola.

### 2. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini guru diharapkan mampu meningkatkan kualitas hasil pembelajaran mengenai keterampilan lompatan.

### 3. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, yang bertujuan untuk meningkatkan tinggi lompatan siswi dan diharapkan dapat berprestasi.

### 4. Bagi Program Studi Penjaskesrek

Penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan bahan acuan para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

### 5. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan dalam permainan sepakbola. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan sepakbola.



## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

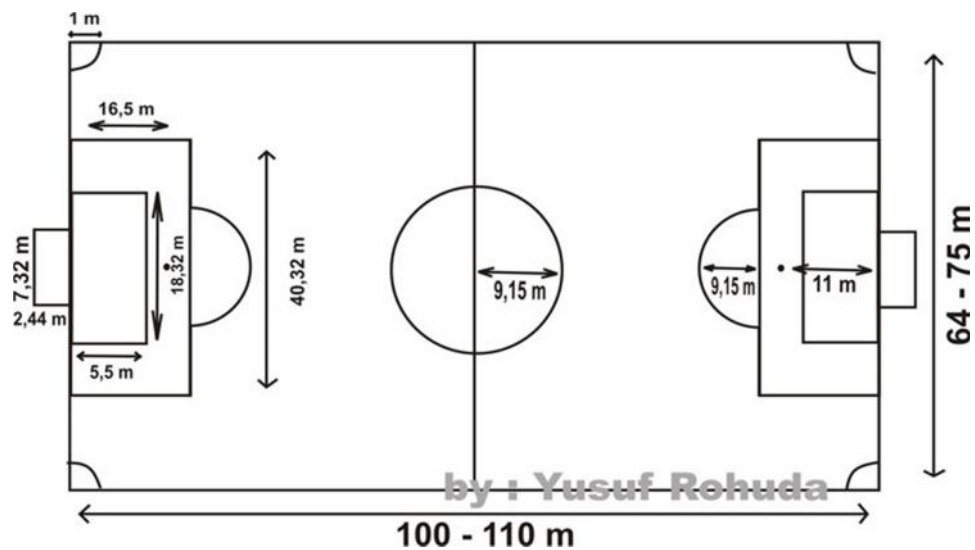
### **A. Permainan Sepakbola**

#### **1. Pengertian Permainan Sepak Bola**

Sepakbola adalah permainan beregu yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang Menurut Rian (2012) “permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya”.Seperti dikemukakan Luxbacher (2002), kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah penalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Nugraha (2012:23) permainan Sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.



**Gambar 1** Lapangan Sepakbola  
(Sumber : Yusuf rahuda)

## 2. Teknik Dasar Sepakbola

Seorang pemain Untuk bermain bola dengan baik harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap

pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan tercipta permainan yang bermutu atau baik pula.

Menurut Koger (2007:19),” bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah: Mengoper (*passing*), Menghentikan dan menerima bola (*stopping*), menyundul (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*)”.

### **3. Teknik Dasar Menendang Bola**

#### **a. Teknik menendang bola dalam permainan sepakbola**

Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola kearah teman pada jarak dekat atau jarak jauh dalam permainan sepakbola. Teknik menendang bola juga merupakan salah satu teknik yang efektif untuk mengoperkan bola (*passing*) kepada teman sendiri dalam permainan sepakbola.

#### **b. Prinsip-prinsip menendang bola**

Kemampuan menendang bola yang baik dan benar diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang. Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan agar mendapatkan hasil tendangan yang baik. Luxbacher (2012:12) mengemukakan bahwa prinsip menendang bola ada 4 yaitu sebagai berikut

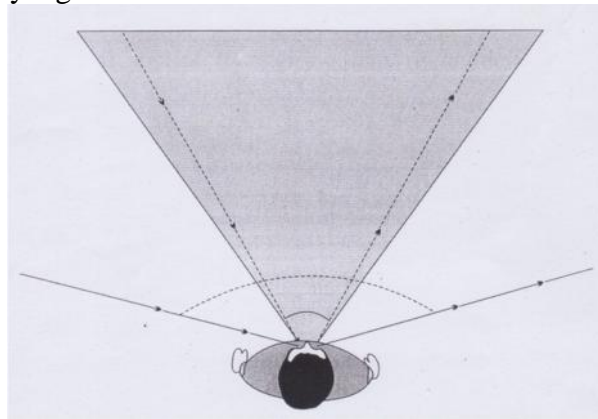
1. Persiapan
2. Pelaksanaan
3. Follow-Through
4. Bagian Bola yang Ditendang
5. Pandangan Mata

**c. Macam-macam menendang bola**

Atas dasar kegunaan dan fungsi tendangan, ada beberapa macam tendangan, diantaranya adalah tendangan untuk operan, tendangan hukuman (*finalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), tendangan bebas (*free kick*), dan tendangan khusus penjaga gawang. Menurut Joseph A. Luxbacher berdasarkan bagian kaki yang digunakan yaitu *Inside of the foot* (kaki bagian dalam), *Outside of the foot*, (Kaki bagian Luar), dan (punggung kaki).

**d. Pandangan mata**

Nugraha (2012:74) bola yang datang dari arah di mana pemain sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar-benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah.



**Gambar 2.** Pandangan mata  
(Sumber : Nugraha 2012:74)

## **B .Heading**

### **1. Pengertian Heading**

Luxbacher (2002). *Heading* adalah “menanduk atau menyundul bola untuk mengoper/mencetak gol”.

### **2. Jenis-jenis heading**

Dalam permainan sepak bola kita kenal dengan istilah *Heading*. *Heading* ada dua macam yaitu *Heading* dengan lompatan atau *jump Heading* dan *driveHeading*. Luxbacher (2002).”*Jump Heading* adalah melompat ke atas untuk menanduk bola, sedangkan *drive Heading* adalah terjun ke bawah untuk menanduk bola”.

### **3. Teknik Melakukan Jump Heading**

Menurut Luxbacher (2002), untuk melakukan *jump heading* yang baik dan benar harus memperhatikan 3 tahap yaitu

- 1) Persiapan
  - a) Luruskan bahu dengan bola yang datang
  - b) Tekukkan lutut
  - c) Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki
  - d) Tarik tangan kebelakang
  - e) Fokuskan perhatian pada bola
- 2) Pelaksanaan
  - a) Melompat ke atas
  - b) Melompat dengan kedua kaki
  - c) Angkat tangan ke atas
  - d) Melengkungkan badan
  - e) Tarik dagu ke dada
  - f) Leher tidak bergerak
  - g) Sentakkan badan ke depan
  - h) Kontak bola dengan kening
  - i) Mata terbuka dan mulut tertutup
- 3) *Follow Through*
  - a) Gerakan kening pada saat kontak dengan bola
  - b) Lanjutkan gerakan akhir dengan badan

- c) Tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- d) Mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki.



**Gambar 3.** Lompatan *Heading*

## C. *Skipping*

### 1. *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 sepakbola, 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 *ropeskiipping*. *Skipping* adalah “suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya”. Sedangkan Menurut Gallagher (2006: 99), lompat tali atau *skipping* adalah “suatu bentuk latihan CV (*CardioVaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan”.

Dari kesimpulan diatas dapat disimpulkan bahwa *skipping* adalah suatu bentuk latihan *cardio vascular* yang menggunakan sebuah tali dengan kedua ujung tali di pegang menggunakan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya untuk dapat meningkatkan daya tahan kecepatan dan tinggi lompatan.

## 2. Tujuan *skipping*

Menurut 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 Pontjopoetro (2002:4.21-4.24), 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. Serta bertujuan untuk melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki atau tumit.



**Gambar 4.***Skipping*



## **D. Naik turun bangku**

### **1. Pengertian 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 plyometrik adalah “suatu metode latihan yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi”. Sedangkan menurut Summit (1997: 62) dalam Daya tahan adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang lama”. Apabila seseorang memiliki daya tahan yang bagus, maka seorang tersebut bisa melakukan kegiatan yang lama tanpa mengalami kelelahan. Artinya, bila seseorang cepat merasa kelelahan dalam melakukan setiap kegiatan, itu dikarenakan seorang tersebut tidak memiliki daya tahan tubuh yang bagus. Daya tahan seseorang bisa terus ditingkatkan melalui latihan-latihan. Misalnya, latihan naik turun bangku.

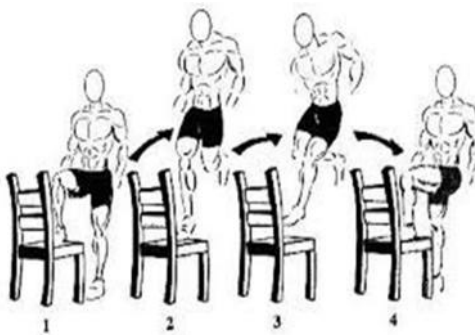
## 2. Cara melakukan

Latihan naik turun bangku ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

Cara melakukannya:

- 1) Penggunaan bangku atau kursi kayu yang ada di sekitarmu. Kamu juga bisa menggunakan anak tangga.
- 2) Hitungan pertama, naikkan kaki kanan ke atas bangku.
- 3) Hitungan kedua, naikkan kaki kirimu ke atas bangku.
- 4) Hitungan ketiga, turunkan kaki kananmu dari atas bangku.
- 5) Hitungan keempat, turunkan kaki kirimu dari atas bangku.
- 6) Lakukan latihan ini selama lima menit dan secara bertahap

Kekuatan otot agar bisa melakukan tegangan disebut kekuatan. Apabila seseorang memiliki kekuatan, maka seorang tersebut bisa mengangkat benda berat, melempar benda sampai jauh, memiliki tendangan yang kuat, serta memiliki lompatan yang tinggi. Standar tinggi bangku yang digunakan adalah 40-45 cm (Harsuki,2003).



**Gambar 5.** Naik Turun Bangku

## **E. Tinggi Lompatan**

### **1. Pengertian Lompatan**

lompatan adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik Widya (2004: 65)

### **2. Factor-faktor yang mempengaruhi tinggi lompatan**

1. Kekuatan otot .
2. Keseimbangan.
3. Kelentukan sendi.
4. Kemampuan melakukan gerakan

## **F. Prinsip-prinsip dasar latihan**

### **1. Pengertian Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Harsono dalam Ilmu Kepeleatihan Dasar (2009:126).“Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang untuk berlatih”.

### **2. Prinsip Dasar Latihan**

Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip beban berlebih (*overload*).

Pendapat Hadisasmita (1996: 131), bahwa beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat

daripada yang mampu dilakukan oleh atlet. Latihan ini bisa diterapkan terhadap semua unsur latihan, yaitu terhadap latihan teknik, taktik, fisik, maupun mental.

2. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

Bompa, (1994: 32), "latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut".

3. Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Hadisasmita, (1996:139). Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang memiliki perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, dan karakteristik belajarnya.

4. Prinsip Intensitas Latihan

Hadisasmita, (1996:135), Perubahan fisiologi dan psikologi yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban, jumlah pengulangan gerakan. intensitas latihan dapat diukur dengan cara Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus denyut Nadi Maksimal (DNM) =  $220 - \text{umur}$ , Kemudian ditentukan takaran intensitas latihannya yaitu 80% - 90% dari DNM. Untuk olahraga kesehatan cukup 70% - 35% dari DNM. Jadi seorang atlet yang berumur 20 tahun dikatakan berlatih intensif kalau nadinya berdenyut antara :  $80\% - 90\% \times (220 - 20) = 160 - 180 \text{ d.n per menit}$ .

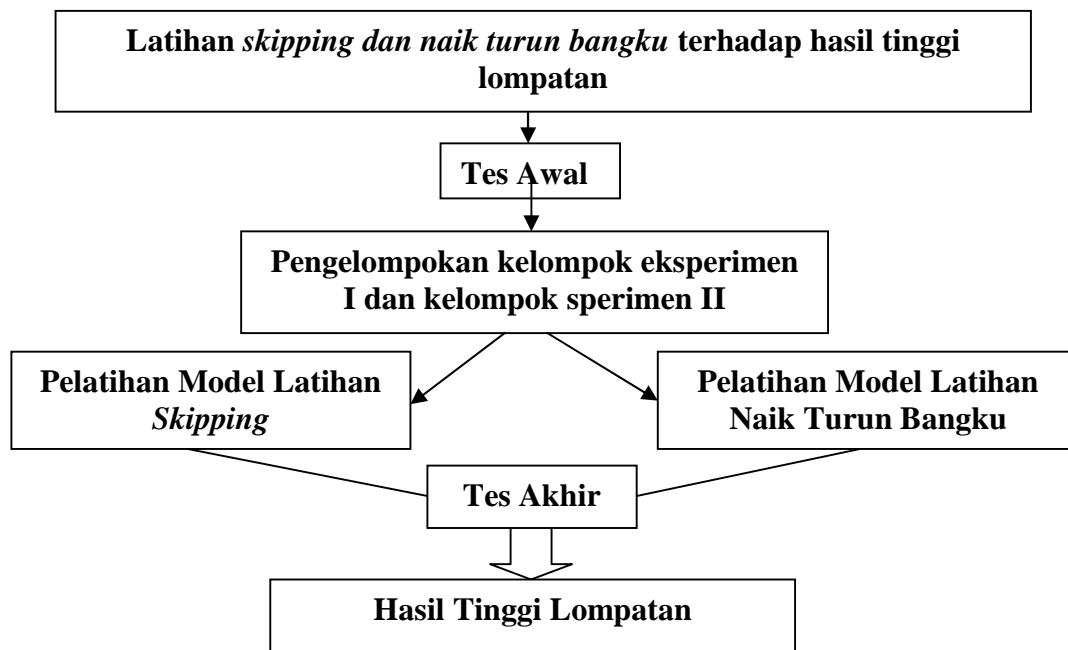
5. Variasi dalam Latihan

Hadisasmita, (1996:135 ). Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

## G. Kerangka Pikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Menurut Sugiyono (2015:91), "kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertauran antar variabel yang akan diteliti".

Adapun skematika dari kerangka pemikiran penelitian ini adalah :



**Gambar 6 kerangka pikir**

Latihan *skipping* berpengaruh menguatkan otot di sekitar engsel, otot betis, paha sehingga dapat meningkatkan daya ledak saat melompat. Gerakan *skipping* juga memerlukan koordinasi mata, tangan dan kaki (Velo,2011:3)

Latihan naik turun bangku dapat berpengaruh terhadap kelompok–kelompok otot besar dari tungkai sehingga diharapkan dapat menghasilkan hasil lompatan yang tinggi, Furqon (2002 : 4).

## H. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:96) hipotesis penelitian merupakan “langkah ketiga dalam penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Tapi perlu diketahui tidak semua penelitian perlu mengemukakan hipotesis”.

Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMKSWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

H<sub>1</sub> : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan.2016/2017

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMKSWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

H<sub>2</sub> : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

$H_0$  :Tidak ada perbedaan antara latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

$H_3$  :Latihan menggunakan *skipping* lebih baik di bandingkan dengan latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu.

Sugiyono (2015:6), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Arikunto (2010:9).”Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu”.

#### **B. Tempat Penelitian**

Penelitian Ini Dilaksanakan Di SMK SWADHIPA 1 Natar yang berada di Desa Bumi Sari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.



### C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah “segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang diselidiki pengaruhnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

X1 : latihan menggunakan *skipping*

X2 : latihan naik turun bangku

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Yang menjadi variabel terikat pada penelitian ini yaitu : (Y) hasil tinggi lompatan

Dalam melaksanakan Perlakuan sampel dibagi menjadi dua kelompok :

- 1) Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan dengan model latihan menggunakan *skipping*.
- 2) Kelompok eksperimen II diberi perlakuan dengan model latihan naik turun bangku

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2015:117),” populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan di teliti ( Arikunto, 2006:134) mengungkapkan bahwasannya apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat di ambil 10-25% atau lebih. Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 20 siswa dengan kriteria siswi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Putri DiSMK SWADHIPA I NATAR, Lampung Selatan 2016/2017

### E. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan “*Pre-test* dan *Post-test*”. Gambaran rancangan sebagai berikut :



**Gambar 9.** Rencana Penelitian Model latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku

Keterangan :

P = Populasi.

R = Random.

*Pretest* = Tes awal hasil tinggi lompatan

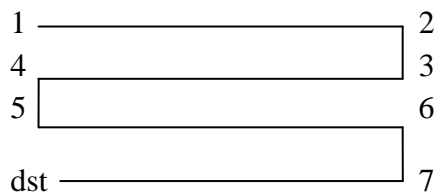
OP = *Ordinal Pairing*.

X 1 = Kelompok 1 (Kelompok Latihan *Skipping*).

X 2 = Kelompok 2 (Kelompok latihan Naik turun bangku).

*Posttest* = Tes akhir hasil

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan hasil tinggi lompatan, pada tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan memiliki kemampuan yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* sebagai berikut :



**Gambar 10.** Cara *Ordinal Pairing*

## **F. Metode Pengumpulan Data**

Melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu. Arikunto (2010: 192), “metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran”.

## **G. Instrumen Penelitian**

Suatu instrumen mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan reliabel berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama. Sugiyono, (2015:148),”instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.secara spesifikfenomena ini disebut variabel penelitian”.Hasil penelitian Pambudi (2013), menunjukkan bahwa instrumen yang akan digunakan ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77. Dengan demikian tingkat validitas dan reliabilitas pada instrumen ini termasuk kategori tinggi.Untuk mengukur hasil tinggi lompatan penelitian ini menggunakan alat ukur *vertical jump*.

KATEGORI	Tinggi lompatan / cm
Sangat bagus	40-45cm
Bagus	35-39cm
Sedang	30-34cm
Jelek	25-29cm



**Gambar 8.**Tabel standar tinggi lompatan & *Standing jump*.

**1.** Pelaksanaan tes:

Sebelum diberi perlakuan (Pre Test) Siswi yang mengikuti ekstrakurikuler berbaris menjadi dua banjar tepat didepan alat ukur tinggi lompatan *standing jump*, kemudian satu persatu siswi melakukan jump/lompat untuk diukur hasil lompatannya, terus seperti itu bergantian. hasilnya adalah akumulasi skor yang dapat kita lihat di alat ukur *standing jump*. Setelah dibagi menjadi dua kelompok siswi diberi perlakuan dengan menggunakan *skipping* dan bangku selama 16 kali pertemuan. Kemudian di akhir penelitian (Post Test) tes akhir yang di gunakan

### 1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Sebelum melakukan tes awal sampel dibagi terlebih dahulu menjadi dua kelompok, yaitu kelompok dengan latihan naik turun bangku dan kelompok menggunakan latihan *skipping* dengan cara melakukan undian. Hal ini dilakukan untuk memberi perlakuan yang sama untuk digunakan pada kaki saat melakukan *jumping*/lompatan saat tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*).

### 2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 2004). Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu, kamis dan sabtu dengan kelompok eksperimen I melakukan latihan lompatan dengan naik turun bangku, sedangkan kelompok eksperimen II melakukan latihan lompatan menggunakan *skipping*.

### 3. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: 1) lari keliling lapangan, 2) *stretching*, 3) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

4. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh siswa untuk dibandingkan pada nantinya, yaitu dua bentuk latihan *skipping* dan naik turun bangku.

5. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan.

6. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

## H. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian.

Menurut Sugiyono, (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas :Latihan menggunakan *skipping* ( $X_1$ ), Latihan naik turun bangku( $X_2$ ) serta variabel terikat yaitu hasil tinggi lompatan ( $Y$ ).

### 1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors uji t (Sudjana,2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan  $X_1, X_2, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, Z_n$

Dengan menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

(  $\bar{x}$  dan  $S$  masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)



b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$

c. Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $z_i$ .  
Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya

d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut.  
Sebutlah harga terbesar  $L_0$ .

e. Kriteria pengujian adalah jika  $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2002 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

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

Membandingkan nilai  $F$  hitung dengan  $F$  tabel dengan rumus

Dk pembilang :  $n-1$  (untuk varians terbesar)

Dk penyebut :  $n-1$  (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel  $F$ . Dengan kriteria pengujian :

Jika :  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$  berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila  $F_{hitung}$  lebih kecil ( $<$ ) dari  $F_{tabel}$  maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F_{hitung}$  ( $>$ ) dari  $F_{tabel}$  maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

### 3. Pengujian Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272), Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk *sepaerated*, maupun *pool varian*. Untuk melihat harga t-tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 1$ .

- b. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test *pool varian*
- c. Bila  $n_1 = n_2$ , varian tidak homogen  $\alpha \neq \alpha$  dapat digunakan rumus *seperated varian* atau *polled varian* dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ . Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
- d. Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogen ( $\sigma \neq \sigma$ ). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan *seperated varian*. Harga  $t$  sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga  $t$  yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila  $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad \text{Polled Varian}$$

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

**Keterangan :**

$\bar{X}$  : Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}$  : Rerata kelompok eksperimen B

- $S_1$  : Simpangan baku kelompok eksperimen A  
 $S_2$  : Simpangan baku kelompok eksperimen B  
 $n_1$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen A  
 $n_2$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai pengaruh latihan *skipping* dan latihan naik turun bangkuter hadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakulikuler Sepak Bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh antara latihan menggunakan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakulikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan
2. Ada pengaruh antara latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakulikuler sepak bola Putri SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan.
3. latihan *skipping* lebih baik dibandingkan dengan latihan naik turun bangku untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakulikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variable bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil tinggi lompat pada siswa.
3. Guru pelatih dapat menggunakan latihan skipping dan naikturun bangku untuk meningkatkan hasil tinggi lompat dalam permainan sepakbola untuk para siswa/atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1994. *Power Training For Sport*. Mosaic Press: Oakville New York London.
- Chu, Donald, A, 1992. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Furuq, Muhyi, Muhamad, 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Gallagher, Chrissie. 2006. *Cardio Vascular*, Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Hadisasmita, Yusuf, 1996. *Prinsip Beban Latihan Dalam Permainan Sepakbola*. Bandung Nuansa Cendekia
- Harsono. 2009. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud
- Koger, Robert, 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph, A. 2002. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2012. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Pontjoeputro, Soetoto, 2002. *Ilmu Kepeleatihan Olah Raga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Rian, Cahyadi, 2012. *Permainan Besar, Padang*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

- Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Summit. 1997. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Tristo
- Surya, Bayu 2010. *Rop skipping*. Bandung: Nuansa Candika.
- Susanto, 2013. *Prinsip Dasar Permainan Sepakbola*. PT. Saka Raja Grafindo Persada
- Widiya, Djumindar, A. 2004. *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.