PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 GONDANG TAHUN 2014/ 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

AKHMAD SHOLEH
NIM. 11.1.01.09.0873

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

AKHMAD SHOLEH
NIM: 11.1.01.09.0873

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 GONDANG TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

AKHMAD SHOLEH
NIM: 11.1.01.09.0873

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 GONDANG TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 GONDANG TAHUN 2014/ 2015

AKHMAD SHOLEH
NIM. 11.1.01.09.0873

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Akhmad Sholeh. NIM. 11.1.01.09.0873. Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Tinggi Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Gondang Tahun 2014/ 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci: Permainan Tradisional, Lompat Tali, Lompta Tinggi

Permainan merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Bagi anak-anak, bermain merupakan kegiatan utama. Anak yang sehat, cerdas dan terampil merupakan modal yang sangat berharga bagi masyarakat, bangsa dan negara, karena di pundak merekalah kelangsungan pembangunan bangsa ini. Salah satu sarana untuk menciptakan anak-anak yang berkualitas tersebut ialah melalui kegiatan bermain. Bermain bagi seorang anak dari segi psikologi dan pendidikan mengandung empat makna, yaitu pemenuhan untuk bergerak, sebagai sarana komunikasi, pengembangan diri dan sebagai transisi kepada dunia kerja dan belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa siswa kelas X SMA N 1 Gondang tahun ajaran 2014/ 2015.

Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen, dengan desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-posttest design.* Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA N 1 Gondang tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 15 siswa baik saat *pre test* maupun *post test*. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan tes lompat tinggi. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas.

Hasil penelitian diperoleh t_{hitung} sebesar – 9, 134 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,761. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa siswa kelas X SMA N 1 Gondang tahun ajaran 2014/ 2015. Besarnya efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi adalah 13,71%.

A. Latar Belakang Masalah

Permainan merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Bagi anak-anak, bermain merupakan kegiatan utama. Anak yang sehat, cerdas dan terampil merupakan modal yang sangat berharga bagi masyarakat, bangsa dan negara, karena di pundak merekalah kelangsungan pembangunan bangsa ini. Salah satu sarana untuk menciptakan anak-anak yang berkualitas tersebut ialah melalui kegiatan bermain. Bermain bagi seorang anak dari segi psikologi dan pendidikan mengandung empat makna, yaitu pemenuhan untuk bergerak, sebagai sarana komunikasi, pengembangan diri dan sebagai transisi kepada dunia kerja dan belajar.

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah melalui kegiatan bermain, potensi dan kemampuan yang terdapat dari diri anak tersebut akan dapat dikembangkan. Oleh karena itu, dalam bermain terkandung nilai-nilai positif yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya, baik fisik maupun mental.

Bila diamati aktivitas permainan yang dilakukan anak-anak sekarang sudah banyak mengalami perubahan, baik dari segi bentuk maupun jenisnya perubahan ini terutama didaerah perkotaan, karena seiring dengan perubahan zaman serta kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Dewasa ini tidak mudah menemukan permainan-permainan yang dilakukan anak-anak zaman dahulu yang bersifat tradisional, sederhana dan murah. Keadaan ini jauh berbeda dengan permainan sekarang yang kebanyakan berupa alat elektronika. Permainan anak sekarang sudah jelas sangat berbeda dengan permainan zaman dulu.

Permainan tradisional merupakan salah satu aktivitas permainan yang memberikan kesenangan pada seseorang yang melakukan aktivitas permainan itu sendiri, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Permainan tradisional merupakan permainan yang mengandung suatu gerak atau aktivitas jasmani, dimana anak akan melakukannya dengan sungguh-sungguh tanpa merasa lelah sehingga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak. Oleh karena itu permainan tradisional yang ada didaerah-daerah di indonesia erat sekali hubungannya dengan adat istiadat, tata krama dari pandangan hidup manusia. Oleh karena itu sudah selayaknya jika permainan tradisional disebar luaskan sehingga dapat dikenal dan dimainkan oleh anak-anak indonesia dan digunakan sebagai alat pendidikan. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan

kesehatan serta kebiasaan hidup sehari-hari mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani, mental yang serasi, selaras, dan seimbang. Ciri-ciri permainan tradisional adalah: alat yang digunakan sangat sederhana, belum terdapat peraturan yang pasti, tidak terlalu mengeluarkan banyak biaya.

Kenyataan yang telah dijumpai, permainan tradisional sebagai olahraga pilihan di Sekolah Dasar sudah jarang sekali dimainkan oleh anak. Padahal permainan tradisional dapat melatih ketrampilan gerak. Permainan tradisional telah banyak dilupakan dan telah jarang dimainkan, padahal permainan banyak memberi manfaat terhadap peningkatan kondisi fisik atau jasmani anak. Makin berkembang permainan yang menggunakan teknologi sekarang ini akan mengurangi aktivitas jasmani anak. Misalnya saja pada masa sekarang permainan lompat tali pada waktu istirahat disekolah dasar sudah jarang sekali dimainkan oleh anak-anak, yang seiring dimainkan oleh anak-anak sekolah dasar pada masa sekarang adalah yang berhubungan dengan teknologi yang lumayan canggih, padahal pada waktu dulu permainan lompat tali sering dimainkan oleh anak-anak sekolah dasar pada waktu istirahat. Untuk membentuk anak indonesia yang memiliki kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang baik. Macam-macam permainan tradisional yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari diantaranya: kasti, grobak sodor, jek-jekan, bentengan, egrang. Kemampuan biomotorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya di dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan–kemampuan yang terdapat dalam kemampuan ketrampilan fisik yang dapat dirangkum menjadi beberapa komponen, diantaranya: kekuatan kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan daya tahan.

Indonesia yang terdiri dari ribuan pulau dan suku bangsa memiliki bermacam-macam pula permainan tradisional yang sangat menarik, salah satunya adalah permainan lompat tali. Permainan lompat tali adalah bentuk permainan yang biasanya dilakukan oleh anak perempuan, yaitu gerak melompat-lompat menggunakan tali (karet gelang disambung-sambung) dimainkan (diayunkan) oleh dua orang. Penulis mengamati anak yang melakukan lompat tali tersebut mendapat perasaan senang dan gembira pada dirinya, dengan perasaan senang dan gembira tersebut anak terpacu untuk mengaktualisasikan potensinya yang berbentuk gerak, situasi ini akan menimbulkan perubahan aspek pribadi anak kearah yang positif pula. Dalam kehidupan anak-anak ada dua proses yang perlu diperhatikan, yaitu pertumbuhan dan

perkembangan seperti yang dijelaskan oleh Husdarta dan Yudha (2000: 15).

Pertumbuhan berkenaan dengan kualitas fisik, yaitu: bertambahnya tinggi badan, berat badan, tumbuhnya bulu-bulu tertentu, bertambah besarnya buah dada, pinggul (pada anak perempuan), berubahnya suara (pada anak laki-laki) dan sebagainya. Perkembangan, berkenaan dengan kuantitas dan kualitas fisik-psikis disini bukan semata-mata hanya bertambah, melainkan juga akan berkurang atau hilangnya kebiasaan-kebiasaan yang jelek.

Dengan demikian anak-anak dalam masa pertumbuhan memperhatikan proses perkembangan gerak mengenai pola gerakan yang teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan kebugaran jasmani. Di samping itu, proses peramainan pada anak perlu juga adanya suatu pendekatan yang mengarahkan anak terhadap peningkatan prestasi di cabang olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik utuk mengamati salah satu permainan tradisional yaitu permainan lompat tali. Menurut pengamatan penulis dalam permainan lompat tali terdapat unsur-unsur latihan gerak yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi yang menunjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Dari permainan itu yang paling menarik untuk dianalisis lebih mendalam adalah bagaimana pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap ketrampilan berupa hasil lompat tinggi pada siswa kelas X SMA N 1 Gondang.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah True eksperimental. Suharsimi Arikunto (2002: 3) menyatakan penelitian eksperimen adalah cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Control Group Pretest-posttest Design*". Metode eksperimen ini dilakukan untuk mencari jawaban terhadap permasalahan-permasalahan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sedangkan tujuan dari metode penelitian eksperimen ini adalah ingin mengetahui pengaruh permainan tradisional loncat tali terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA N 1 Gondang. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini, dilakukan dengan cara memberikan perlakuan penelitian lompat tali untuk diketahui pengaruhnya terhadap prestasi lompat tinggi. Disamping itu sebagai pembanding kelompok yang tidak dikenai perlakuan latihan permainan loncat tali. Tujuannya ialah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan loncat tali

tersebut serta membandingkan hasilnya antara kelompok A dan kelompok B.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa "Terdapat efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa SMA N 1 Gondang.

D. Daftar Pustaka

Aip Syaipudin. (1985). *Kamus Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti.

Amung Ma'mun, dkk. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Basuki Sunarjo. (1999). *Atletik: Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta: Depdikbud.

Carr, Gerry A. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Edi Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Husdarta, dkk. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.

Jonath, U. (1987). *Atletik: Lari dan Loncat, Latihan Teknik-Teknik*. Jakarta: PT. Rosda JayaPutra.

Lutan Rusli. (1999). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Med. Meitasara Tjandrasa. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.

Muhamad Jumidar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Setyo Nugroho. (1997). *Metode Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Slamet, S.R. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Solo: PT. Tiga Serangkai.

Sudjana. (2001). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.

Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik.* Yogyakarta*: FPOK IKIP* Yogyakarta.

Winendra Adi, dkk. (2008). *Atletik: Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

Yoyo Bahagia, dkk. (1999). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Yoyo Bahagia, dkk. (1999). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

(1997). *Pedoman Atletik Untuk Klub Olahraga di SD*. Jakarta: Depdikbud.