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

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
FRISKA AYU PUTRI
NIM. 11.1.01.09.1455

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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

FRISKA AYU PUTRI
NIM: 11.1.01.09.1455

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 NGANJUK 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.

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

FRISKA AYU PUTRI
NIM. 11.1.01.09.1455
FKIP - PENJASKESREK
Email : vrizqhaedeline@yahoo.com
Drs Setyo Harmono, M.Pd[1]. dan Wasis Himawanto, M.Or[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa Siswa Kelas X SMA N 1 Nganjuk Tahun 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 Siswa Kelas X SMA N 1 Nganjuk Tahun 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 Nganjuk Tahun 2014/ 2015. Besarnya efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Cibiyuk adalah 13,71%.*

Kata Kunci *Permainan Tradisional, Lompat Tali, Lompta Tinggi*

I. 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 seperti halnya makan dan minum. Anak-anak berusaha untuk mencari dan menemukan sarana untuk bergerak bebas. Gerak itu sendiri dalam suatu permainan merupakan dasar mengekspresikan diri, perasaan-perasaan, dan tanggung jawab, tanggapan atau respon jika ada rangsangan yang datang dari diri anak dan yang datang dari luar.

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. Sebagaimana

dikemukakan oleh andri (1997: 12) bahwa ”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 Nganjuk.

II. METODE

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.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 79) desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Control Group Pretest-posttest Design*".

Desain ini diformulasikan sebagai berikut :

$$\frac{E \quad 01 \quad X1 \quad 02}{K \quad 03 \quad X2 \quad 04}$$

Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

E : Kelompok eksperimen

K : Kelompok control

01 : Pretest kelompok eksperimen

02 : Posttest kelompok eksperimen

03 : Pretest kelompok control

04 : Posttest kelompok control

X1 : Perlakuan 1 (latihan teknik dasar dengan media gambar)

X2 : Perlakuan 2 (Latihan teknik dasar)

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 Nganjuk. 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.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel utama: variabel bebas *(Independent Variabel)* sebagai predictor. Menurut Setyo Nugroho (1997: 20) variabel bebas adalah apa yang dimanipulasi peneliti atau sering disebut dengan variabel eksperimental atau perlakuan. Dalam variabel bebas adalah permainan teradisional lompat tali. Variabel terikat *(Dependent Variabel)* sebagai kreterion menurut Setyo Nugroho (1997: 94) bahwa variabel yang disebut akibat. Dalam penelitian bahwa variabel terikatnya adalah hasil lompat tinggi siswa SMA N 1 Nganjuk Secara operasional hasil lompat tinggi adalah skor maksimal yang diperoleh siswa dalam melakukan lompat tinggi, yaitu tingginya lompatan yang diperoleh siswa saat melakukan lompat tinggi, yang diukur dengan satuan centimeter.

Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional lompat tali. Permainan lompat tali merupakan permainan tradisional gerakannya melompat ke atas dan ke bawah dan dilakukan di tempat. Permainan lompat tali dilakukan siswa selama 60 menit dalam setiap pertemuan. Dalam waktu satu minggu anak-anak melakukan latihan lompat tali ini sebanyak 4 kali, yaitu hari senin, rabu, jum'at, minggu. Secara operasional permainan tradisional lompat tali adalah aktivitas bermain lompat tali yang dilakukan siswa selama mengikuti *treatmen* yang diberikan oleh peneliti selama penelitian untuk merangsang siswa dalam melakukan gerak melompat.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut sudjana (1992:5), "populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung maupun mengukur, kuantitatifnya maupun kualitatif daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya."

Didalam penelitian ini penulis menggunakan populasi sejumlah 30 siswa putra SMA N 1 Nganjuk Dari populasi tersebut, penulis mengambil seluruh populasi dijadikan subyek penelitian atau sampel total, yaitu sebanyak 30 siswa putra. Dari jumlah subyek tersebut, selanjutnya dibagi dua kelompok dengan menggunakan *matching pairing* yaitu dengan menyamakan atau menyeimbangkan pasangan antara kelompok A dengan kelompok B. Maka dua kelompok sama kuat keadaan awalnya.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data penelitian, diperlukan sebuah instrumen yang tepat dan akurat untuk mengukur variabel penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil lompat tinggi adalah tes lompat tinggi. Supaya hasil pengambilan data objektif maka perlu adanya prosedur dalam pelaksanaan tes tersebut.

Catatan:

Lompatan yang gagal harus diulang. Yang dimaksud lompatan yang gagal adalah pada saat menolak melebihi garis tolak atau bertolak didepan garis tolak.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam hal ini

tes dan pengukuran dimaksudkan untuk mengukur hasil lompat tinggi yang diukur dengan satuan centimeter yang diperoleh dari hasil tes lompat tinggi yang dilakukan oleh subyek penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika.

Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi dilakukan, terlebih dahulu diperlukan uji prasyarat, yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas data

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh mempunyai distribusi yang normal atau bebas. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non parametrik. Untuk menguji distribusi *score* setiap kelompok digunakan uji Liliefors, langkah-langkah yang ditempuh pada uji kenormalan ini adalah sebagai berikut:

a. Menyusun data dan menentukan *rangking score* dari yang terkecil sampai *score* yang terbesar.

b. Pengamatan $X_{1,}\ X_{2,}\ X_3$,.....X_n dijadikan bilangan baku $Z_{1,}Z_{2,}Z_3$,.....Z_n dengan menggunakan rumus:

$$Z = \frac{Zi - z}{s}$$

(X dan S masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel).

c. Untuk setiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang: F = P (Z < Zi).

d. Berikutnya menghitung proporsi ini dinyatakan oleh S (Zi).

Maka:

$$S(Zi) = \frac{banyaknya\ Z, Z_2, \ldots Z_n\ yang\ Z}{n}$$

e. Hitung selisih F(Zi) – S(Zi), kemudian tentukan harga mutlaknya.

f. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut, sebutlah harga terbesar itu Lo.

Untuk mengetahui menerima atau menolaknya Ho kita bandingkan Lo ini dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar sesuai dengan taraf nyata yang dipilih. Kriterianya adalah tolak Ho bahwa populasi terdistribusi normal, jika Lo yamg diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar. Dalam hal lainnya ditolak.

2. ***Uji Homogenitas***

Untuk menguji kesamaan variansi dari kedua kelompok sampel, digunakan rumus:

$$F = \frac{Variansterbesar}{Variansterkecil}$$

Dengan rumus variansi

$$S^2 = \frac{n\ X_i^2 - (\ Xi)^2}{n(n-1)}$$

3. **Bila distribusi Data Normal**, maka menggunakan statistik parameterik dengan distribusi uji t. Rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{s\ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}$$ dengan

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

X_1, X_2 : *Score* rata-rata dari kelompok data

n_1, n_2 : Jumlah sampel

4. **Meguji hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan harga t hitung dengan t tabel, distribusi t pada taraf nyata signifikasi (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (db) = $n_1 + n_2 - 2$. untuk perbedaan dua nilai rata-rata dipandang signifikan jika harga t hitung lebih besar dari t tabel. Untuk pengujian hipotesis

dan alternatifnya yaitu:

$$Ho : \mu_1 = \mu_2$$

$$Ha : \mu_1 \pm \mu_2$$

Sedangkan kriteria pengujian hipotesisnya adalah sebagai berikut:

$$-t\ 1-\frac{1}{2}\alpha \leq t \leq t\ 1-\frac{1}{2}\alpha$$

Ho diterima jika $t1 - \frac{1}{2}\alpha < t < t - \frac{1}{2}\alpha$ dimana t diperoleh dari daftar distribusi t dengan db $(n_1 + n_2 - 2)$ dan peluang $(t1 - \frac{1}{2}\alpha)$ untuk harga lainnya ditolak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil Analisis Data

Pada uji prasyarat diperoleh hasil bahwa distribusi data semuanya normal, dan varians populasinya homogen, sehingga analisis data selanjutnya adalah dengan statistik parametrik. Untuk mengetahui efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa SMA N 1 Nganjuk, maka analisis data dilakukan dengan uji-t pada *pre test* dan *post test*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis tidak terdapat perbedaan hasil lompat tinggi dari antara *pre test* dan *post test*. Untuk menerima atau menolak hipotesis, dengan cara membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05. Kriterianya, terima hipotesis apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} < t_{tabel}$).

Dalam uji ini akan menguji hipotesis tidak terdapat perbedaan hasil lompat tinggi pada saat *pre test* dan *post test*. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05. Kriterianya, menerima hipotesis apabila harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel}. Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan uji-t dua sample tidak berhubungan. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t (0,05)(14)	Kesimpulan
Pre test	82,67	-9,134	1,761	Signifikan
Post test	94,00			

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar -9,134 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,761. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil lompat tinggi pada saat *pre test* dan saat *post test*.

Hasil uji t telah diketahui, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil lompat tinggi antara saat pre test dan post test. Hal ini mempunyai arti bahwa terdapat efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa SMA N 1 Nganjuk. Berikut peningkatan persentase keefektifan permainan tradisional terhadap hasil lompat tinggi yang diperoleh:

Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Peningkatan Persentase

Variable	Mean	Mean deferent	Peningkatan persentase
Pre test	82,67	11,33	13,71%
Post test	94,00		

Dari tabel di atas, diketahui selisih rerata *pre test* dengan *post test* pada sebesar 11,33. Ini berarti bahwa peningkatan rerata hasil lompat tinggi setelah latihan permainan lompat siswa SMA N 1 Nganjuk sebesar 11,33 atau sebesar 13,71% dari sebelum latihan.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa SMA N 1 Nganjuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa SMA N 1 Nganjuk. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor olahraga dalam cabang atletik. Dalam melakukan lompat tinggi, hal terpenting adalah ketinggian yang dapat dicapai oleh siswa tersebut. Latihan lompat tinggi menggunakan permainan tradisional lompat tali mempunyai maksud untuk membiasakan siswa melompat, sehingga secara tidak langsung kekuatan otot tungkainya akan meningkat dan semakin lama dapat meningkatkan kemampuan melompatnya. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung pada kemampuan peloncat dalam mengubah gerakan awalan menjadi gerakan bersudut pada saat menumpu, sehingga gerakan maju kedepan menjadi gerakan ke atas.

Arena permainan lompat tali tersebut tersedia ketrampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak ekplosif bagi tungkai. Permainan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang setinggi-tingginya pada unsur lompat tinggi. Pembelajaran lompat tinggi ini memberikan wahana bagi pembentukan ketrampilan gerak dasar. Para siswa biasanya terangsang untuk mencobanya dengan cara bermain dalam suasana yang menggembirakan. Sepanjang menyangkut lompat tinggi, bentuk pembelajanya dapat berupa melompati rintangan yang hasilnya sungguh nyata, tujuan gerak ini memberikan pengalaman berhasil. Dengan latihan permainan tradisional lompat tali, ternyata hasil lompat tinggi siswa SMA N 1 Nganjuk dapat meningkat sebesar 13,71% dari sebelumnya. Di sini sangat terlihat jelas bahwa latihan lompat tinggi dengan permainan tradisional lompat tali efektif dalam meningkatkan hasil lompat tinggi siswa SMA N 1 Nganjuk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi

pada siswa SMA N 1 Nganjuk adalah 13,71%. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional lompat tali mempunyai efektivitas yang besar terhadap hasil lompat tinggi. Memperhatikan besarnya peningkatan persentase tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tinggi dengan permainan tradisional lompat tali mempunyai efektivitas yang signifikan terhadap hasil lompat tinggi. Jika kita perhatikan nilai standar deviasi yang diperoleh, standar deviasi saat *pre test* sebesar 6,51, dan saat *post test* menjadi 6,32. Nilai standar deviasi yang diperoleh semakin kecil, ini artinya bahwa hasil lompat tinggi siswa semakin stabil, atau dapat dikatakan hasil lompat tinggi siswa semakin baik setelah latihan lompat tali dengan permainan tradisional lompat tali. Dengan pembelajaran permainan tradisional lompat tali otot-otot tungkainya telah terlatih, sehingga kekuatan otot tungkainya meningkat. Dengan kekuatan otot tungkai yang semakin besar, dan kebiasaan melakukan lompatan maka hasil lompat tinggi siswa semakin baik. Dengan kata lain, faktor kekuatan otot tungkai, kebiasaan dalam melakukan lompatan merupakan sebagian faktor yang mempunyai kontribusi terhadap hasil lompat lompat jauh. Hasil penelitian ini telah membuktikan teori bahwa terdapat efektivitas permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat tinggi pada siswa SMA N 1 Nganjuk, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat luas.

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 Nganjuk.

IV. 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.

www.Google.com. (Inovasi Permainan Tradisional/27 Mei 2010).

www.Google.com. (Permainan Tradisional dan Pengenalan Reptilia di Sesi Sore Karantina/21 Mei 2009).

www.Google.com. (Pentingnya Bermain Bagi Anak/05 Juli 2009).

www.Google.com. (Mengenal Permainan Tradisional/27 Juli 2009).

www.Google.com. (Pentingnya Bermain Bagi si Kecil/7 April 2009).

www.Google.com. (Permainan Tradisional Bagus Bagi Perkembangan Anak/4 Oktober 2010).