PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS XI MA. MAMBA'UL HISAN SIDAYU GRESIK TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Penjaskesrek

MUHAMMAD FAHRUL UBAIDILLAH
NPM : 11.1.01.09.1518

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2016

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD FAHRUL UBAIDILLAH
NPM : 11.1.01.09.1518

Judul

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS XI MA. MAMBA'UL HISAN SIDAYU GRESIK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Kediri,……..2016

Pembimbing I	Pembimbing II
(Drs. Sugito, M.Pd)	(Budiman Agung P. M.Pd)
NIDN:0004086001	NIDN:0015066801

ii

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD FAHRUL UBAIDILLAH
NPM : 11.1.01.09.1518

Judul :

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS XI MA. MAMBA'UL HISAN SIDAYU GRESIK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal:.....
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua Dewan Penguji

   (Drs. Sugito, M.Pd)
   NIDN:0004086001

2. Anggota Dewan Penguji 1

   (Drs. Slamet Junaidi,M.Pd.I)
   NIDN:0015066801

3. Anggota Dewan Penguji 2

   (Budiman Agung P. M.Pd)
   NIDN:0706078801

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN : 0716046202

iii

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS XI MA. MAMBA'UL HISAN SIDAYU GRESIK TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MUHAMMAD FAHRUL UBAIDILLAH
NPM : 11.1.01.09.1518
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Drs. SUGITO, M.Pd dan BUDIMAN AGUNG PRATAMA

ABSTRAK

Muhammad Fahrul Ubaidillah : Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MA. Mamba'ul Hisan Tahun Pelajaran 2014-2015. Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2016

Kata Kunci = Pengaruh, Latihan Lompat Tali, Kesegaran Jasmani

Dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa dasar merupakan salah satu tujuan dari Pendidikan Jasamani di Sekolah Menengah Atas. Sehingga penting sekali untuk diketahui oleh guru Pendidikan Jasmani tentang aspek-aspek kesegaran jasmani, macam-macam latihan dan prinsip dasar latihan serta karakteristik siswa setingkat SMA yang merupakan landasan bagi seorang guru untuk meningkatkan dan mengembangkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan.

Gerakan lompat tali meliputi gerakan memutar tali dengan kedua tangan, melompat, meloncat dan jingkat. Pembebanan dalam permainan lompat tali bersifat ala SMA sehingga tidak menimbulkan hal-hal yang bersifat negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MA. Mamba'ul Hisan Sidayu Gresik Tahun Pelajaran 2014-2015?

Penelitian ini bertujan Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MA. Mamba'ul Hisan Sidayu Gresik Tahun Pelajaran 2014-2015.

Pelakasanaan latiahan lompat tali dilaksanakan tiap hari penelitian atau dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa putra kelas XI MA Mambaul Hisan Sidayu Gresik.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperiman, dengan memberikan latihan lompat tali terhadap subyek penelitian. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan indikator denyut nadi.

Dari hasil analisa data diperoleh bahwa ada perubahan denyut nadi antara

sebelumnya dan sesudah melakukan lompat tali yaitu meningkatkan score denyut nadi, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tali berpengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI putra MA Mambaul Hisan Sidayu Gresik Tahun Pelajaran 2014/2015.

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang no. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab IX Pasal 30 ayat 3 diebutkan bahwa istilah pendidikan olah raga dan kesehatan berubah menjadi pendidikan jasmani dan kesehatan.Selanjutnya GBPP SMA mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (1993) yang dimaksud dengan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosiaonal yang selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sitem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan kondisi fisik (physical conditioning). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Hubungan pendidikan jasmani dengan bermain dan olahraga dalam memahami arti pendidikan jasmani , kita juga harus mempertimbangkan hubungan antara bermain (play) dan olahraga (sport). Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan.kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifatfisikal yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Sedangkan olah raga dipihak lain adalah suatu bentuk bermin yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Kita tidak data mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi bermain atau rekreasi.

Melalui pengamatan yang dilakukan penulis, permaianan lompa tali untuk anak usia SMA sederajat dapat dilakukan secara individual dan secara kelompok. Secara individual anak-anak berlatih dengan seutas tali yang sesuai dengan ukuran tinggi tubuhnya. Untuk anak berkelompok dapat dilakukan oleh 3-6 anak dengan berpasangan yang menggunakan tali sepanjang 3-4 meter.

Gerakan lompat tali meliputi gerak memutar tali dengan kedua tanagn, melompat, meloncat, dan jingkat. Unsur-unsur gerak sperti koordinasi , kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan merupakan faktor utama dalam latihan lompat tali.

Sesuai dengan judul penelitian dan permasalahan serta tujuan dari penelitian ini maka yang menjadi sasaran subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI putra MA.

Mamba'ul Hisan Sidayu Gresik yang berusia 17-18 tahun

II. METODE PENELITIAN

Memperhatikan judul, latar belakang dan tujuan dari penelitian ini, maka metode penelitian yang sesuai untuk digunakan adalah metode eksperimen. Sedangkan rancangan penelitiannya hanya menggunakan satu kelompok subyek, dimana satu kelompok ini dikenakan tes dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan penelitian yang demikian itu disebut rancangan penelitian dengan pola one group pretest posttest design

Untuk memeperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka digunakan penelitian eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment*, atau latihan-latihan, dan test akhir. Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang bisa mengganggu (Suharsimi Arikuntolo, 1998:4)

Waktu penelitian dilaksanakan pada pukul : 09.30 WIB (waktu istirahat). Sedangkan pelaksanaanpenelitian dimulai pada tanggal 15 Januari 2015 sampai dengan tanggal 20 Maret 2015.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Jenis tes yang digunakan adalah tes lompat tali . Tes dilakukan selama 30 menit di halaman sekolah.

Hartoyo (1991) menerangkan bahwa derajat reliabelitas tes lompat tali adalah 0,92. Sedangkan untuk mengetahui tingkat validitasnya yaitu menggunakan konsumsi oksigen maksimal sebagai kriterion dan dikolerasikan dengan denyut nadi setelah tes lompat tali dan didapatkan koofisien korelasi 0,75.

Tes lompat tali ini kami sandarkan pada modifikasi oleh Prof. Dr. Arma Abdoellah dan Muslim (Abdoellah: 1978), yang tujuannya secara khusus untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak-anak SMA yang berusia 13 – 18 tahun. Disamping itu tes ini juga telah diakui dan disahkan penggunaanya oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan di Jakarta tahun 1992.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis yang ditetapkan dapat diterima bahkan sampai tingkat kepercayaan 99%. Kenyataan ini dapat memberikan pengertian perlakuan penelitian yang menerapkan latihan lompat tali ternyata dapat memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Bila diamati dari hasil pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah lompat tali yang telah dijelaskan diatas, terlihat bahwa 95% dari sampel mengalami perubahan yang semakin baik, yaitu terjadinya penurunan score selisih denyut nadi.

Dari score tersebut dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak kelas XI putra MA Mambaul Hisan Sidayu Gresik. Perlu diketahui bahwa dari hasil penelitian ini ternyata siswa kelas XI putra yang menjadi subyek penelitian rata-rata mempunyai tingkat kesegaran

jasmani yang baik. Itu bisa dilihat dari rata-rata score selisih denyut nadi subyek, dimana rata-rata pretest lebih besar jika dibandingkan dengan rata-rata post test. Hal ini berarti terdapat perubahan yang semakin baik karena semakin kecil score post test menunjukkan tingkat kesegaran jasmani subyek penelitian telah meningkat.

Sedangkan terjadinya penurunan norma denyut nadi yang signifikasinya hingga taraf kepercayaan tertinggi, yaitu 99% ini kemungkinan besar disebabkan oleh:

1. Sifat latihan lompat tali yang mudah, menarik, murah dan bersifat massal dalam pelaksanaannya yang tidak memerlukan tempat yang luas, yang menyebabkan latihan ini sangat digemari anak-anak serta berhasil memotivasi anak untuk berlatih lebih giat tanpa merasa bosan.
2. Latihan lompat tali jika dianalisa dari unsur gerakannya merupakan gerak meloncat, melompat, lari di tempat dan jogging yang semuanya memerlukan kekuatan dan daya tahan otot. Sehingga unsur gerak dalam latihan lompat tali ini jika dilatih dalam waktu yang cukup, baik dengan sistem energi aerobic ataupun anaerobic maka akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Keberadaan subyek dalam usia pertumbuhan dan perkembangan sehingga mudah untuk dibina dan dilatih. Dan pada dasarnya anak-anak lebih menyukai bentuk latihan lompat tali yang istilahnya menurut anak-anak adalah srempengan.
4. Program latihan yang diberikan pada subyek rata-rata membawa intensitas yang diharapkan. Apalagi lama latihan yang berlangsung selama satu Minggu 3 kali, hal ini juga merupakan salah satu sebab terjadinya penurunan denyut nadi, yang berarti subyek penelitian telah mengalami perubahan tingkat kesegaran jasmani kearah yang lebih baik.

Dari rangkaian dan uraian-uraian penjelasan serta praktek-praktek diatas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai akhir dari penelitian ini. Adapun kesimpulan yang kami maksud adalah :

1. Ada perubahan yang signifikan antara latihan lompat tali terhadap kesegaran jasamani siswa kelas XI putra MA Mambaul Hisan Sidayu Gresik.
2. Ada perubahan denyut nadi yang sangat signifikan antara sebelum latihan lompat tali dan sesudah lompat tali.
3. Ada peningkatan kesegaran jasmani apabila kadar atau beban latihan ditambah atau ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tali memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI putra MA Mambaul Hisan Sidayu Gresik Tahun Pelajaran 2014/2015.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1978. *Test dan Pengukuran Dalam Keolahragaan.* Yayasan FKIK-IKIP Yogyakarta.

Asim. 1991. *Peningkatan Ketrampilan Gerak Dasar Lokomotor Anak Kelas III SMA Melalui Belajar Bermain Gedrik*. Jakarta FPS-IKIP Jakarta.

Asyarudin. 1991. *Komponen Gerak*. Jakarta : FPS-IKIP Jakarta.

Depdikbud. 1993. *Kurikulum Pendidikan Dasar. GBPP SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.

Dwiyogo, Wasis. 1991. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani.* Malang : Program Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

Dwiyogo, Wasis. 1988. *Latihan Untuk Kesegaran Jasmani.* Malang : Majalah Pendidikan FIP IKIP Malang no. 20 Tahun XXI.

Hadi, Sutrisno. 1984. *Statistik II.* Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.

Hartoyo. 1991. *Prinsip Dasar Latihan dan Pengaruhnya.* Malang : Majalah Pendidikan FIP IKIP Malang. No. 26 tahun tahun XXIIII.

Hartoyo. 1992. *Pengaruh Latihan Skipping Rope Terhadap Peningkatan EksplosiXIe Power dan XIolume O_2 Maksimal.* Malang : Puslit IKIP Malang.

Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Proyek Pengembangan LPTK.

Mohamad, Sayoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Pengembangan Olahraga.* Jakarta : Proyek Pengembangan LPTK.

Mustofa, Sugeng. 1996. *Pengaruh Lari Cepat Terhadap Perkembangan Fisik Anak Kelas XII SMA.* Malang FPOK IKIP Malang.

Pusat Kesegaran Jasmani (PKJR). 1992. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Rusmaianto. 1998. *Pembinaan Kesegaran Jasmani Dengan Menggunakan Aerobik Sistem.* Malang : Majalah Pendidikan FIP IKIP Malang no. 20 tahun XXI.

Subiantoro, Agus Gatot. 1992. *Pengkajian Hasil Tes Kesegaran Jasmani HarXIard Step Up Test dan Aerobic Lari 2.400 m Dalam Hubungannya Dengan Mata Kuliah Praktek Olahraga.* Malang : Lembaga Penelitian IKIP Malang.

Sujanto, Agus. 1988. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta : Aksara Baru.

Sukirno. 1993. *Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping dan XIertical Jump Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas III di Madrasah Tsanawiyah Darut Tholibin Ponteh Galis Pamekasan. Skripsi.* Malang : IKIP Budi Utomo Malang

Sungkowo, Bambang Tahan. 1985. *Statistik Sebagai Analisa Data, Jilid I.* Malang : FPSMAPA IKIP Malang.

Sujudi, Imam dan Syarifudin Aip. 1977
/ 1978. *Olahraga II untuk SPG.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Syahrial. 1991. *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.* Jakarta : FPS IKIP Jakarta.

Zulkipli. 1987. *Psikologi Perkembangan.* Bandung : Remaja Karya CXI.