

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL TES
VERTICAL JUMP SISWA KELAS III SDN CINANGGUNG**

SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar**



Oleh

**Muthia Maulida Anugrah
1602238**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL TES
VERTICAL JUMP SISWA KELAS III SDN CINANGGUNG**

Oleh
Muthia Maulida Anugrah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Muthia Maulida Anugrah 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Muthia Maulida Anugrah
NIM : 1602238
Program Studi : S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Tes
Vertical Jump Siswa Kelas III SDN Cinanggung

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Supriadi, M. Pd
NIP 19790717 200604 1 002

tanda tangan

Penguji II : Firman Robiansyah, M. Pd
NIP 19800910 200501 1 003

tanda tangan

Penguji III : Deni Wardana, M. Pd
NIP 19810513 200502 1 004

tanda tangan

Ditetapkan di : Serang
Tanggal : 24 Agustus 2020



Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mempunyai peranan penting dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan di sekolah tingkat dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kemampuan motorik kasar. Untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa diperlukan suatu proses pembelajaran yang dapat diukur secara objektif. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat digunakan sebagai instrumen / alat tes yang dapat digunakan guru sebagai alternatif dalam proses pembelajaran karena disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SDN Cinanggung bahwa pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas III tidak adanya pembelajaran yang menarik apalagi memperhatikan kemampuan motorik kasar yang dimiliki siswa. *Vertical Jump* menjadi salah satu jenis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dapat digunakan guru untuk mengukur kemampuan motorik kasar siswa dalam melompat. Latihan *skipping* secara terprogram menjadi alternatif yang dapat diterapkan oleh guru untuk menghasilkan nilai yang maksimal. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 6-9 tahun. Data yang dianalisis berupa data hasil *pre-test* dan *post-test*. Analisis data menggunakan bantuan program *software SPSS (Statistics Passage For The Social Science) 20 for Windows*. Setelah data dianalisis dan diolah maka diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Nilai rata-rata kelas eksperimen lebih besar daripada kelas kontrol yaitu sebesar 3.12. Dengan demikian latihan *skipping* dapat memberikan pengaruh terhadap hasil tes *vertical jump* siswa.

Kata Kunci : *Vertical Jump*, *Skipping*, Motorik Kasar

Abstract

Physical education is part of the overall education system that has an important role in the process of human development that lasts a lifetime. The learning process of Sports and Health Physical Education held at the elementary school level is influenced by several factors one of which is gross motor skills. To develop gross motor skills students need a learning process that can be measured objectively. The Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) can be used as an instrument / test tool that teachers can use as an alternative in the learning process because it is prepared and adapted to the conditions of Indonesian children. Based on the results of preliminary observations made at Cinanggung Elementary School that in the learning process of Physical Education Sports and Health class III there is no interesting learning let alone pay attention to the gross motor skills possessed by students. Vertical Jump is one type of Indonesian Physical Fitness Test that teachers can use to measure students' gross motor skills in jumping. Skipping exercises are programmed to be an alternative that can be applied by the teacher to produce maximum marks. This research uses quasi-experimental methods and data collection techniques using the Indonesian Physical Fitness Test instrument 6-9 years. Data analyzed in the form of data from the pre-test and post-test. Data analysis using SPSS (Statistics Passage For The Social Science) software program 20 for Windows. After the data are analyzed and processed, the results are obtained that there are significant differences in the average value in the experimental class and the control class. The average value of the experimental class is greater than the control class that is equal to 3.12. Thus skipping exercises can influence the student's vertical jump test results.

Keywords: Vertical Jump, Skipping, Rough Motoric

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
HALAMAN PERNYATAAN	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Tes Kebugaran Jasmani.....	6
1. Pengertian Tes Kebugaran Jasmani	6
2. Fungsi dan Manfaat Tes Kebugaran Jasmani.....	6
3. Konsep Tes Kebugaran Jasmani	7
B. <i>Vertical Jump</i> (Lompat Vertikal).....	7
1. Pengertian <i>Vertical Jump</i> (Lompat Vertikal).....	7
2. Tata Cara Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> (Lompat Vertikal).....	9
C. <i>Skipping</i> (Lompat Tali)	10
1. Pengertian <i>Skipping</i>	10

2. Teknik Olahraga <i>Skipping</i>	11
D. Kemampuan Motorik Anak.....	11
1. Hakekat Kemampuan Motorik.....	11
2. Kemampuan Motorik Kasar.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Kasar	13
E. Materi Pembelajaran di SD	13
F. Penelitian Yang Relevan	13
G. Kerangka Berpikir.....	14
H. Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian.....	16
1. Pendekatan	16
2. Metode.....	16
B. Partisipan, Lokasi dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	18
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Prosedur Penelitian.....	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
G. Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Temuan	26
B. Pembahasan	35
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	38
A. Simpulan	38
B. Rekomendasi	38

DAFTAR REFERENSI

LAMPIRAN

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad. (2020, Januari 29). *Fungsi dan Manfaat Tes Kebugaran Jasmani*. Retrieved Maret 22, 2020, from TES KEBUGARAN JASMANI: <https://www.yuksinau.id/tes-kebugaran-jasmani-fungsi-rangkaian/>
- Ardiansyah, F. (2016). KEMAMPUAN MOTORIK DASAR SISWA KELAS IV DAN V SDN KERATON YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016. *Jurnal Kemampuan Motorik Dasar* .
- Arikunto, S. (2002). *metodologi penelitian*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Cresswell, J. (2017). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, kuantitatif dan campuran Edisi 4 Terjemahan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ensiklopediasli. (2016, Juni 18). *Tes Kebugaran Jasmani (Pengertian, Jenis-jenis, Fungsi dan Hakikat)*. Retrieved Januari 15, 2020, from <http://ensiklopediasli.blogspot.com/2016/06/tes-kebugaran-jasmani.html>
- Kemendiknas. (2010). *Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Komarudin. (2016). *PENILAIAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- M Toha Anggoro, d. (2008). *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nora, R. (2017, Mei 12). *Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani*. Retrieved April 7, 2020, from PENJASKES: <https://olahragapedia.com/macam-macam-tes-kebugaran-jasmani>
- Nugroho, U. (2015). *PEDOMAN TES UKUR OLAHRAGA* . Purwodadi-Grobogan, Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Prasetya, S. A., & Komaini, A. (2019). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 166/III CUT5MUTIA KERINCI. *JURNAL STAMINA*.
- Purwanto, E. (2016). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan (Jenis, Metode, dan Prosedur, Edisi Pertama)*. Rawamangun-Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.

- Saputra, G. (2020). *Teknik Olahraga Skipping*.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tegak Pada Siswa SMAN 1 Sangkapura Bawean Gresik. *Jurnal Master Penjas dan Olahraga*, vol. 05 no. 01, 135.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&B)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA.
- Supriadi. (2018). *Statistika Inferensial untuk Penelitian Pendidikan*. Serang: PGSD UPI Kampus Serang.
- Sutarjo, A., & Tristyanto, B. (2014). *PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. BANDUNG: RIZKI PRESS.
- Syahban, A. (2017, November 10). *Pendidikan dan Ilmu*. Retrieved January 17, 2020, from Gerak Lokomotor Gerak Non-Lokomotor Manipulatif: <http://okamiharja37.blogspot.com/2017/11/gerak-lokomotor-gerak-non-lokomotor.html?m=1>