

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING PADA SISWA PUTRI KELAS V SD NEGERI 117 PALEMBANG

Afrizal

Dosen Universitas Sriwijaya

(Naskah diterima: 10 Januari 2018, disetujui: 23 Januari 2018)

Abstract

Problems in this study to prove the influence or not skipping exercise against high jump style scissors female students class V SDN 117 Palembang. The purpose of this study is to prove the effect of skipping exercise to increase high jump style of female grade VN SDN 117 Palembang, the method used in this research is the control method and experimental method of 40 female students, experimental group. With the intensity of 50-60%, maximum ability 10 minutes. Then the results of data analysis using t-test statistic with the results as follows: ($t_0 = 21,154$) with significant level 5% = 2.09 and significant level 1% = 2.86 it can be known t_0 greater than t_t ie: $209 < 21,154 > 2,86$. Then H_a is accepted. The conclusion is that there is influence of skipping skill to high jump result of scissor style of female students of grade V SDN 117 Palembang.

Keywords: Influence, skipping exercise against high jump style scissors.

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini untuk membuktikan adanya pengaruh atau tidak latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SDN 117 Palembang. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh latihan skipping dapat meningkatkan lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SDN 117 Palembang, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kontrol dan metode eksperimen jumlah sampel 40 siswi, yaitu 20 siswi untuk kelompok kontrol, dan 20 siswi untuk kelompok eksperimen. Dengan intensitas 50-60%, kemampuan maksimal 10 menit. Maka hasil analisis data menggunakan statistik uji $-t$ dengan hasil sebagai berikut: ($t_0 = 21,154$) dengan taraf signifikan 5% = 2,09 dan taraf signifikan 1% = 2,86 maka dapat diketahui t_0 lebih besar dari pada t_t yaitu: $209 < 21,154 > 2,86$. Maka H_a diterima. Kesimpulan adalah terdapat pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SDN 117 Palembang.

Kata kunci: Pengaruh, latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting.

I. PENDAHULUAN

Lompat tinggi menurut Aif Sarifudin (1992) adalah merupakan bentuk gerakan melompat dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam usahanya membawa titik berat badan setinggi mungkin dengan cara melakukan tolakan salah satu kaki untuk mencapai ketinggian tertentu dan secepat mungkin mendarat. Tujuan utama lompat tinggi adalah untuk mengangkat badan mencapai jarak vertikal yang setinggi-tingginya agar melewati mistar.

Hal ini dipertegas oleh Suyono (1993), lompat tinggi adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan sejauh mungkin dan memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin dan memindahkan jarak vertikal titik badan setinggi mungkin (Suyono 1993). Dalam lompat tinggi kita mengenal beberapa macam gaya, seperti yang dijelaskan Tamsir (1982) yaitu:

1. Gaya Flop
2. Gaya Gunting
3. Gaya Guling Sisi
4. Gaya Guling Perut

Lompat tinggi gaya gunting adalah gerakan yang diawali dengan lari dan diakhiri dengan langkah terakhir langkah panjang dan

merendah diri untuk mendapatkan tolakan yang tinggi. Kaki tumpuan kaki bagian dalam dan kaki ayun adalah kaki bagian luar langsung naik ke atas melewati mistar bersama tubuh bagian atas, kemudian kaki tumpu naik mengikuti gerakan kaki ayun melewati mistar sikap tubuh telungkup dan mistar berada di bawah pangkal paha setelah melewati mistas gerakan selanjutnya adalah gerakan pendaratan (Suyono, 1993).

Permainan lompat tali atau skipping yaitu gabungan antara gerak lompat menggunakan tali sebagai alat bantunya, untuk memindahkan jarak vertikal dan jarak horizontal, tali yang digunakan terbuat dari sutra, serat manila, nilon atau bahan karet, dan panjang tali 10-12 kaki (Mujahir, 2007). Pengertian lompat tali atau skipping adalah gerakan lompat ringan dengan kedua kaki lurus diudara, kedua lengan horizontal ke samping dan sebagian besar putaran tali dengan gerakan pergelangan tangan, tali tidak menyentuh lantai, tetapi harus melalui sedikit di atasnya dan semua gerakan lompat dimulai dari belakang (Mujahir, 2007).

Gerak lompat tali (skipping) dan lompat tali gaya gunting yang sama-sama menggunakan gerak pliometri, yaitu gerak yang berguna untuk menggerakkan otot

pinggul dan tungkai kaki, tujuannya untuk meningkatkan daya ledak otot (Suyono, 1993).

Berdasarkan fenomena dilapangan tempat penelitian belajar ditemukan bahwa siswi kelas V kurang mampu melewati mistar dengan standar 90cm. Ternyata ketidakmampuan siswi dalam melakukan lompat tinggi disebabkan oleh gelang panggul anak perempuan lebar, bentuk tulang paha anak perempuan bersatu dengan tulang panggulnya, titik berat tubuh anak perempuan lebih rendah berhubungan dengan kemampuan otot ini menyebabkan anak perempuan kekuatan otot tungkainya lebih rendah (Suyono, 1993)

Ketidakmampuan ini terlihat dari hasil observasi 40 siswi yang melakukan lompat tinggi gaya gunting dengan standar 90cm yaitu: siswi yang mampu melampaui mistar 90cm sebanyak 50% dan tidak mampu melampaui mistar 90cm sebanyak 50%.

Untuk meningkatkan hasil lompat tinggi gaya gunting dilakukan latihan skipping dengan rancangan program latihan selama enam minggu frekuensi seminggu tiga kali dan pelaksanaan penelitian menggunakan sampel siswi putri kelas V SDN 117 Palembang. Setelah data diperoleh peneliti mengolah data menggunakan statistik uji -t.

Berdasarkan uraian ditatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya pengaruh latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting siswi kelas V SD Negeri 117 Palembang.

II. KAJIAN TEORI

2.1 Hakikat Latihan Skipping

Menurut Muhajir (2007) latihan skipping adalah salah satu latihan koordinasi seluruh tubuh untuk melakukan gerakan melompat-lompat, efek pliometri signifikan pada otot-otot kaki dan membantu meningkatkan stabilitas vertikal, kecepatan serta membuat meningkatkan stabilitas vertikal, kecepatan serta membantu mengembangkan betis dan pergelangan kaki yang kuat

Bentuk-bentuk latihan skipping menurut Muhajir (2007) adalah sebagai berikut: 1). Latihan mengayun tali (skipping) dan 2). Latihan Lompat tali atau skipping perorangan,

2.2 Hakikat Lompat Tinggi

Lompat tinggi gaya gunting adalah gerakan yang diawali dengan lari dan diakhiri dengan langkah terakhir langkah panjang dan merendah diri untuk mendapatkan tolakan yang tinggi (Suyono, 1993). Dalam lompat tinggi, ketinggian lompatan ditentukan oleh

jumlah tiga ketinggian yang tidak terpisahkan, yaitu:

- a. Ketinggian titik berat badan atlet pada saat tolakan kaki tersebut
- b. Ketinggian perpindahan titik berat badan atlet setelah tolakan kaki tersebut
- c. Perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan atlet dengan ketinggian berat badan saat melewati mistar

Hasil lompat tinggi ditentukan oleh jumlah hasil ketinggian yang dicapai dari ketinggian tolakan kaki, melayang di udara dan ketinggian melewati mistar. Tahapan yang perlu diperhatikan dalam lompat tinggi gaya gunting adalah sebagai berikut:

- a. Awalan

Dilakukan dari arah depan tegak lurus dengan mistar tertuju ke tiang sendar mistar sebelah kanan, pada langkah-langkah terakhir mengubah seorang kekiri, dengan langkah awalan 3,5,7,9 langkah tergantung pada ketinggiannya, yang terpenting pada saat melompat langkah yang terakhir panjang (Gerry, 1997).

- b. Tolakan

Dengan kaki kiri melakukan tolakan sekuat-kuatnya, kaki kanan diayunkan setinggi-tingginya serta badan menghadap melewati mistar setelah mencapai ketinggian

maksimal, kaki tumpuan diayunkan ke atas melewati mistar dan ujung kaki dijatuhkan dari badan seperti gerakan menggunting. Pada saat itu juga badan diputar ke kiri merupakan gerakan pinggul yang mengangkat titik berat ke arah yang lebih tinggi (Suyatno, 2004).

- c. Mendarat

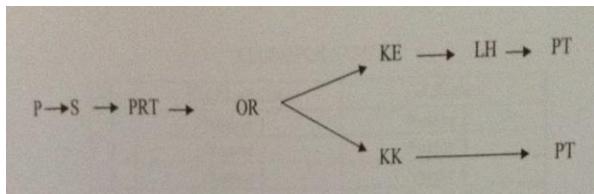
Setelah melewati mistar, kaki kiri lalu diturunkan untuk persiapan mendarat kaki kanan masih mengayun diudara. Pelompat menghadap ke arah mistar dengan demikian ia telah berbalik arah 180° dengan arah awal (Suyatno, 2004).

Tahap-tahap di atas merupakan tahap tes lompat tinggi gaya gunting yang akan digunakan dalam penelitian ini. Tes dilakukan dengan cara melewati tali yang dibentangkan, ketinggian tali dimulai dengan tinggi 30cm, 40cm atau 50cm. Untuk anak sekolah dasar, menurut standar pertasi yang disarankan untuk putri umur 11-12 tahun yaitu: memuaskan 90cm, baik 100cm, sangat baik 120cm (Gery, 1997).

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen yang diberikan metode latihan skipping dan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan

skipping. Rancangan penelitian dilakukan selama 6 minggu frekuensi 3 kali seminggu, dapat dilihat dalam gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2011)

Keterangan:

P = Populasi

S = Sampel

PRT = Pretest

OR = Ordinal Pairing

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

LH = Latihan Skipping

PT = Posttest

Penelitian ini dilakukan di SDN 117 Palembang, melalui metode penelitian eksperimen, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting. Adapun kegiatan penilaian yang akan dilaksanakan terhadap sampel yaitu:

1. Mendaftar nama siswi yang berjumlah 40 orang yang akan dijadikan populasi
2. Pengelompokan sampel menjadi dua kelompok secara random menggunakan

metode ordinal pairing yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

3. Melakukan pretest pada kedua kelompok.
4. Treatment yaitu dengan memberi perlakuan latihan skipping terhadap kelompok eksperimen dengan bentuk program mingguan yaitu:
 - a. Lama perlakuan : 6 minggu
 - b. Frekuensi : 3x seminggu
 - c. Jumlah set : 3 set
 - d. Intensitas : 50 – 60%
 - e. Kemampuan maksimal : 10 menit
 - f. Recoveri: 3 menit
5. Melakukan posttest pada kedua kelompok
6. Melakukan analisis data dengan rumus uji-t

IV. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas V SDN 117 Palembang berjumlah 40 siswi dengan menggunakan ordinal pairing. Setelah 40 siswi melakukan pretest, hasil pretest lompat tinggi gaya gunting di rangking dari yang tertinggi hingga terendah. Untuk menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen siswi dibagi menjadi 2 kelompok dengan sistem ordinal pairinf yaitu 20 siswa kelompok kontrol dan 20 siswi kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberi

perlakuan berupa latihan skipping selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Setelah 6 minggu dilakukan test yang kedua yaitu posttest terhadap kedua kelompok.

Tabel 1.

Hasil Pretest dan Posttest Lompat Tinggi Gaya Gunting Kelompok Kontrol

No	KELOMPOK KONTROL		
	NAMA SISWI	PRETEST (X)	POSTTEST (Y)
1	NAF	96	96
2	RA	96	94
3	IBA	95	92
4	MAR	94	93
5	SE	94	94
6	RFY	93	94
7	ASR	92	94
8	AA	92	91
9	AM	91	89
10	STA	90	90
11	PMS	89	87
12	DTO	89	89
13	RJ	88	88
14	AWL	87	82
15	LA	87	86
16	VEN	86	84
17	SNH	85	82
18	AAS	85	85
19	DN	85	82
20	AM	85	83
20=N	Σ	1799	1775
	\bar{X}	89,95	88,75

Berdasarkan penelitian pada kelas kontrol diperoleh $\Sigma X = 1799$, $\Sigma Y = 1775$, $\Sigma D = 24$ dan $\Sigma D^2 = 80$ dari data tersebut diperoleh rata-rata hitungan $M_D = 1,2$, standar deviasi $SD_D = 34$, standar eror dari rata-rata $SE_{MD} = 0,367$, t_o kelompok kontrol $t_o = 3,269$.

Setelah diperoleh $db= 19$ (tabel "t" baik pada taraf signifikan 5% maupun 1%. Berdasarkan hasil uji-t di atas diperoleh $t_o = 3,269$, $db=19$ diperoleh harga kritik t 5% sebesar 2,09 dan taraf signifikan 1% sebesar 2,86. Maka dapat diketahui t_o lebih besar daripada t_{tabel} yaitu: $2,09 < 3,269 > 2,86$. Karena t_o lebih besar dari pada t_{tabel} maka

hipotesis nol yang diajukan ditolak ini berarti bahwa adanya perbedaan skor hasil lompat tinggi gaya gunting kelompok kontrol antara pretest dan posttest secara signifikan. Kesimpulannya adalah berdasarkan hasil uji coba tersebut terhadap kelompok kontrol terdapat penurunan hasil lompat tinggi gaya gunting dari pretest ke posttest yang

disebabkan oleh kelompok ini tidak mendapat latihan skipping. Kelompok eksperimen diberikan latihan selama 6 minggu dan dilakukan posttest untuk mengetahui kemampuan lompat tinggi gaya gunting. Adapun data pretetst dan posttest dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2.**Hasil Pretetst dan Posttest Lompat Tinggi Gaya Gunting Kelompok Eksperimen**

No	KELOMPOK EKSPERIMEN		
	NAMA SISWI	PRETEST (X)	POSTTEST (Y)
1	NAF	96	100
2	RA	96	100
3	IBA	95	100
4	MAR	94	98
5	SE	94	96
6	RFY	93	97
7	ASR	93	96
8	AA	92	95
9	AM	91	94
10	STA	90	93
11	PMS	90	93
12	DTO	89	93
13	RJ	88	92
14	AWL	87	91
15	LA	87	90
16	VEN	86	90
17	SNH	86	91
18	AAS	85	90
19	DN	85	90
20	AM	85	90
20=N	Σ	1802	1879
	\bar{X}	90,1	93,95

Berdasarkan penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh $\Sigma X = 1772$, $\Sigma Y = 1887$, $\Sigma D = -77$ dan $\Sigma D^2 = 309$, dari data tersebut diperoleh rata-rata $M_D = -3,85$, standar deviasi $SD_D = 0,794$ dan standar eror dari rata-rata $SE_{MD} = 0,182$.

Setelah diperoleh $db = 19$ (tabel "t" baik pada taraf signifikan 5% maupun 1%. Berdasarkan hasil uji-t di atas diperoleh $t_o = -21,154$, $db=19$ diperoleh harga kritik t 5% sebesar 2,09 dan taraf signifikan 1% sebesar 2,86. Maka dapat kita ketahui bahwa t_o adalah lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu: $2,09 < 21,154 > 2,89$.

Karena t_o lebih besar dari pada t_{tabel} maka Hipotesis Nol yang diajukan ditolak artinya adanya perbedaan skor hasil lompat

tinggi gaya gunting kelompok eksperimen antara pretest dan posttest secara signifikan.

Hasil tes lompat tinggi gaya gunting kelompok eksperimen data tes awal pretest mempunyai nilai tertinggi 96 dan terendah 85 dengan jumlah nilai 1802, rata-rata 90,1 dan standar deviasi -3,85. Sedangkan data test akhir posttest mempunyai nilai tertinggi 100 dan terendah 90 dengan jumlah nilai 18,79, rata-rata 93,95, dan standar deviasi 15,45. Kelompok ini diberikan perlakuan latihan skipping selama 6 minggu, berdasarkan data nilai rata-rata terlihat terjadi perbedaan nilai dari pretest 1802 – 1879 posttest = -77 (kenaikan) adanya peningkatan kekuatan yang signifikan.

Tabel 3.

Hasil Tes Nilai Lompat Tinggi Gaya Gunting

Kelompok	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Σ	\bar{X}	M_D
Kontrol Pretest	96	85	1799	89,85	1,2
Eksperimen pretest	96	85	1802	90,1	-3,85
Kontrol posttest	96	82	1775	88,75	4
Eksperimen posttest	100	90	1887	93,95	15,45

Data ini sesuai dengan pendapat yaitu latihan menurut Harsono (1988) adalah proses

yang sistematis dari aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan

prinsip kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Kelompok eksperimen ini melakukan latihan skipping, menunjukkan ada peningkatan kekuatan otot tungkai setelah 6 minggu. Latihan menurut Bompa (1994) adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama, ditingkatkan secara progresif dan individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pendapat Bompa terbukti kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan skipping tidak menunjukkan peningkatan kekuatan otot tungkai setelah 6 minggu karena tubuh tidak melakukan aktivitas yang mengarah otot tungkai melalui latihan skipping. Akibat dari pelakuan latihan skipping membuat tubuh beradaptasi, kekuatan otot tungkai meningkat, siswi dapat melakukan lompat tinggi gaya gunting dengan standar 90cm berjumlah 100% dan siswi yang tidak mendapat perlakuan kurang bisa melampaui standar 90cm berjumlah 50%.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan skipping terhadap lompat tinggi gaya gunting siswi kelas V SD Negeri 117 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Bompa, T. and M. Carrera. 2015 .*Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Gerry A Carr. 1997. *Atletik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jilid 1*. Erlangga : Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta PT Rineka Cipta.
- Suyono. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik, Terjemahan, PASI*. Jakarta: PASI.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.

YAYASAN AKRAB PEKANBARU

Jurnal AKRAB JUARA

Volume 3 Nomor 1 Edisi Februari 2018 (1-9)