

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA DALAM KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET
DI SMA NEGERI 5 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi departemen Pendidikan olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**KARTIKA AYU SUPRIYADI
NIM. 19086171**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
SISWA DALAM KEGIATAN EKSTRAKULIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 5 BUKITTINGGI**

Nama : **KARTIKA AYU SUPRIYADI**

NIM/Tahun Masuk : **19086171/2019**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Departemen : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2023

**Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga**



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 1989090120140401002

**Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing**



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 196103111984032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA DALAM KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 5 BUKITTINGGI

Nama : KARTIKA AYU SUPRIYADI
NIM/ Tahun Masuk : 19086171/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

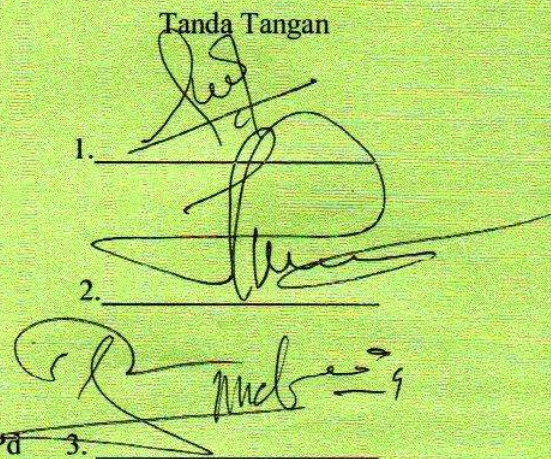
1.

2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

2.

3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Bukittinggi .”** Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Saya yang menyatakan



Kartika Ayu Supriyadi
NIM.19086171

ABSTRAK

Kartika Ayu Supriyadi 2023. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 5 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 s.d Februari 2023 di lapangan basket SMA N 5 Bukittinggi. Populasi adalah seluruh pemain **Ekstrakurikuler** basket. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, jumlah 15 orang pemain. Instrumen penelitian menggunakan *Vertical Jump Test*. Teknik analisis data menggunakan rumus statistik analisis uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan skipping terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai nilai $t_{hitung} 2,656 > t_{tabel} 2,132$, dimana dari rata-rata *pre test* sebesar 92,43 dan *post test* nya meningkat menjadi 104,67.

Kata kunci: *Skipping, Daya Ledak Otot Tungkai, Bola Basket*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 5 Bukittinggi”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis dibantu oleh berbagai pihak guna memperbaiki kesalan-kesalahan yang terjadi. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orangtua tersayang Ayahanda Agus Supriyadi dan Ibunda Erniza yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di program studi penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Nurul Ihan, S,Pd, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sepriadi S.Si, M.Pd Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dra. Rosmawati, M.Pd dan Alm Drs. Madri. M.Kes., AIFO sebagai pembimbing skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Drs. Jonni, M.Pd sebagai penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd sebagai penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
9. Rekan-rekan mahasiswa baik di Departemen Pendidikan Olahraga maupun di departemen lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Terimakasih juga kepada teman atau sahabat Adelis Kus Hardyanti, Sekar Ayu Wardaningtyas, Afifah Putri Ariyani, I Gusti Alit Surya Dharma, Edraja Hatameke, Irma Erfiana, Devina Susilawati, Suci Rahmadani dan teman lainnya yang membantu penulisan dan memberi semangat dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak ibuk dan teman teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. Aamiin Yaa Robbal Alamin.

Padang, 11 April 2023

Kartika Ayu Supriyadi

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI..Error! Bookmark not defined. | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Idenifikasi Masalah | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 3 |
| D. Perumusan Masalah | 3 |
| E. Tujuan Penelitian | 3 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 4 |
| BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN | 5 |
| A. Kajian Teori | 5 |
| 1. Hakikat Latihan..... | 5 |
| 2. Latihan Skipping | 6 |
| 3. Kondisi Fisik | 10 |
| 4. Daya Ledak Otot Tungkai | 24 |
| 5. Sistem Energi Latihan..... | 25 |
| B. Kerangka Konseptual | 26 |
| C. Hipotesis..... | 27 |
| BAB III METEDOLOGI PENELITIAN..... | 28 |
| A. Jenis Penelitian..... | 28 |
| B. Design Peneitian..... | 28 |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian | 28 |
| D. Populasi dan Sampel | 29 |
| E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data | 29 |
| F. Teknik Analisi Data | 31 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 33 |
| A. Deskripsi Data..... | 33 |
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 36 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 37 |
| D. Pembahasan..... | 37 |
| E. Keterbatasan Penelitian..... | 40 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 41 |
| A. Kesimpulan | 41 |
| B. Saran..... | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 43 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian | 29 |
| Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (pre test)..... | 33 |
| Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (post test)..... | 35 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Latihan Skipping | 7 |
| Gambar 2. Tahap Awal Mengukur Panjang Skipping Sesuai Tinggi Pengguna | 9 |
| Gambar 3. Tahap Kedua Untuk Mengukur Panjang Tali Skipping Terhadap Tinggi Pengguna | 9 |
| Gambar 4. Tahap Terakhir Untuk Mengukur Panjang Tali Skipping Terhadap Tinggi Pengguna | 10 |
| Gambar 5. Kerangka konseptual | 27 |
| Gambar 6. Histogram Hasil Tes Awal (pre test) Daya Ledak | 34 |
| Gambar 7. Histogram Hasil Tes Akhir (post test) Daya Ledak Otot Tungkai..... | 35 |
| Gambar 8. Pengambilan Data Awal <i>Vertical Jump</i> (<i>Prettest</i>)..... | 67 |
| Gambar 9. Pemberian Program Latihan..... | 67 |
| Gambar 10. Pengambilan Data Akhir <i>Vertical Jump</i> (<i>Posttest</i>)..... | 68 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Data Mentah Tes..... | 45 |
| Lampiran 2. Tabel Kerja Uji Lilliefort Data Prettest | 46 |
| Lampiran 3. Tabel Kerja Uji liliefort Data Post test | 47 |
| Lampiran 4. Tabel Kerja Uji Homogenitas Data Penelitian | 48 |
| Lampiran 5. Tabel Kerja Uji Hipotesis Data Penelitian | 49 |
| Lampiran 6. Tabel Micro Program..... | 50 |
| Lampiran 7. Macro Program | 66 |
| Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian..... | 69 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemampuan kondisi fisik baik umum maupun khusus merupakan kemampuan utama yang harus dimiliki siswa. Kemampuan yang dimaksud yaitu; (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) daya ledak, (5) kecepatan, (6) kelentukkan, (7) kelincahan, (8) keseimbangan, (9) koordinasi. Kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu setiap program latihan, yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi fisik yang terkait baik secara umum maupun spesifik (Madri, 2022).

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontak yang sangat tinggi. Otot tungkai merupakan kemampuan kegiatan yang harus dimiliki untuk dapat melakukan *maneuver - maneuver* tertentu. Daya Ledak Otot Tungkai, rata-rata memiliki kemampuan yang melibatkan otot-otot tungkai bagian bawah, artinya peningkatan Daya Ledak Otot tungkai harus dicarikkan latihan yang tepat sehingga latihan itu memberikan kontribusi pada seorang siswa/atlet dapat ditingkatkan. Dengan demikian Daya ledak itu sendiri ialah elemen kondisi fisik yang harus dimiliki siswa, karena melalui kondisi fisik seperti, Daya Ledak Otot tungkai siswa dapat melakukan berbagai *maneuver* gerakan untuk mendukung terlaksananya realisasi berbagai teknik yang dibutuhkan oleh cabang sendiri. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi (Jonni. 2018).

Banyak model latihan yang dapat digunakan untuk mengkaitkan kemampuan ledakan otot siswa, seperti ; (1) naik turun tangga, (2) skipping, (3) jump to box, (4) latihan beban *leg press*, (5) loncat gagak, (6) *standing jump* atau *long jump*.

Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sitem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut *respons*, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi.

Skipping merupakan latihan lompatan dengan menggunakan tali di mana cara menggerakkannya menggunakan kedua tangan. *Skipping* juga termasuk olahraga yang simple dapat meningkatkan daya ledak otot dan kebugaran jasmani, adapun macam variasi lompatan *skipping* (1) lompatan menggunakan satu kaki, (2) lompatan dengan menggunakan dua kaki dan (3) lompatan ganda atau *double*. Jika dilihat boleh dikatakan melibatkan kaitan otot-otot tungkai bawah. Dengan demikian latihan *skipping* diprediksi dapat memacu kemampuan ledakan otot-otot tungkai bawah. Rendahnya ledakan otot tungkai sebagai kondisi fisik utama, tentu penampilan siswa bermasalah dalam melakukan berbagai maneuver teknik tertentu.

Namun penelitian ini belum menemukan literatur yang baku tentang seberapa besar latihan *Skipping* berkontribusi terhadap Daya Ledak Otot Tungkai bagian bawah. Untuk mendapatkan jawaban berdasarkan data yang empiris, maka perlu dilakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi banyak variabel yang mendukung/berpengaruh terhadap peningkatan Daya Ledak Otot tungkai seperti:

1. Naik turun tangga
2. *Skipping*
3. *Jump to box*
4. Latihan beban *leg press*
5. Loncat gagak
6. *Standing jump* atau *long jump*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang dan identifikasi masalah, karena keterbatasan waktu penelitian baik referensi maupun dana maka variabel yang diteliti dibatasi pada variabel latihan *skipping*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan: “Apakah latihan *Skipping* berpengaruh terhadap peningkatan Daya Ledak Otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 5 Bukittinggi “.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diungkapkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Skipping* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA N 5 Bukittinggi

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan kegunaan penelitian yang dikemukakan dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus menambah wawasan dan pengetahuan selama melakukan penelitian ini.
2. Siswa, untuk menambah wawasan dan ilmu mengenai pengaruh latihan *Skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam melakukan manuver salah satu teknik yang menggunakan daya ledak otot tungkai pada bolabasket.
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.