

Diajukan Kepada Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kepelatihan Olahraga



Oleh :
Epondra Okpadianos

NIM K1A217062

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS JAMBI**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul *Pengaruh Latihan Skipping Dan Loncat Kardus Terhadap Hasil Loncat Katak Di SDN 037/IX Koto Keras*. Skripsi program studi kepelatihan olahraga. Yang disusun oleh Epondra Okpadianos Nomor induk mahasiswa K1A217062 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Jambi, September 2022

Pembimbing I

Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO

NIP. 196509141992031011

Jambi, September 2022

Pembimbing II

Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd

NIP.196906072008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Pengaruh Latihan Skipping dan Loncat Kardus Terhadap Hasil Loncat Katak Di SDN 037/IX Koto Keras*" yang diajukan oleh Epondra Okpadianos NIM K1A217062 Program Studi Kepeleatihan Olahraga telah ditambahkan di depan tim penguji pada tanggalSeptember 2022.

Dewan penguji:

Pembimbing I

Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO

NIP. 196509141992031011

1.....

Pembimbing II

Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd

NIP. 196906072008121001

2.....

Jambi, September
2022 Mengetahui, Ketua
Prodi Kepeleatihan
Olahraga

Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198705262015041001

Didaftarkan Tanggal :
Nomor :

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Epondra Okpadianos

NIM : K1A217062

Program Studi : Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benarkarya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, September 2022
Yang membuat pernyataan,

Ttd
Epondra Okpadianos
NIM K1A217062

“Jangan menyerah jika impian mu belum terwujud. Dengan semangat dan berfikir positif, semua hal yang tidak mungkin bisa menjadi mungkin. Bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah SWT”.

“Teruslah berusaha dan berdo’a mencapai semua impian, sampai Allah SWT berkata berhenti dan kembali”. “kupersembahkan sebuah karya sedarhana ini untuk ayahanda dan ibunda tercinta yang tiada hentinya memberiku semangat, do’a, dorongan, nasehat, dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani rintangan yang ada didepanku. Semoga aku dapat menjadi yang terbaik. Keluargaku dan teman-temanku tersayangterimakasih atas dukungan yang telah diberikan kepadaku.

Okpadianos,Epondra. 2022. *Pengaruh Latihan Skipping Dan Loncat Kardus Terhadap Hasil Loncat Katak di Sdn 037/Xi Koto Keras*: Skripsi, Jurusan Kepeleatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I). Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO, (II). Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Latihan Skipping, Loncat Kardus, Loncat Katak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak oleh siswa kelas Va SDN 037/XI Koto Keras Tahun Pelajaran 2021/2022.

Penelitian ini dilakukan di SDN 037/XI Koto Keras pada Februari-Maret 2022. Data penelitian diperoleh dengan cara melakukan *pretest* atau tes awal (sebagai data awal) dan selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *skipping* dan loncat kardus. Selanjutnya dilakukan *posttest*. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes *Standing Broad Jump* dan disajikan dalam bentuk Tabel dan Grafik dengan menggunakan variasi data Range.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap peningkatan lompatan pada siswa, dengan jumlah 16 siswa, 8 laki-laki dan 8 perempuan. Dimana jumlah rata-rata *Pretest* adalah 152 cm dan *Posttest* adalah 157 dengan jumlah nilai rata-rata selisihnya adalah 4.5 cm. Sedangkan rekapitulasi dari 8 siswa Laki-laki nilai rata-rata *Pretest* adalah 167 cmdan *Posttest* adalah 170 dengan nilai Norma rata-rata 6'6"-inci dapat dikategorikan **Baik Sekali**. Dan rekapitulasi dari 8 siswa Perempuan nilai rata-rata *Pretest* adalah 138 cm dan *Posttest* adalah 143 dengan nilai Norma rata-rata 5'6"-inci dapat dikategorikan **Baik Sekali**.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap peningkatan loncat katak pada siswa kelas Va diSDN 037/XI Koto keras.

Alhamdulillah, Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT karena selalu memberikan peneliti kesehatan serta hidayahnya dan karunianya kepada peneliti. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita kemasa yang terang menerang seperti yang kita rasakan pada saat ini, sehingga peneliti bisa diberikan kemudahan dalam melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Skipping* dan Loncat Kardus Terhadap Hasil Loncat Katak Di SDN 037/IX Koto Keras. Sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana.

Dan juga peneliti turut mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, memberikan bimbingan serta arahan terhadap peneliti selama mengerjakan proposal ini. Kepada bapak Adhe Saputra S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Kepelatihan Olahraga. Bapak Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO dan bapak Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang selaku memberikan arahan dan bimbingan dengan kesabaran, keiklasan, dan sifat kebapakannya telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini. Semua itu akan penulis kenang sebagai bekal dimasa mendatang.

Secara khusus kepada kedua orang tua tercinta yang tiada hentinya mendo'akan dan memberi perhatian untuk kesuksesan, penulis sampaikan terima kasih yang sangat mendalam. Semoga jerih payah beliau mendapat imbalan dari Uang Khalik dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tanpa beliau penulis tidak akan pernah ada dan tidak akan pernah berhasil.

Jambi, September 2022

Epondra Okpadianos
K1A217062

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
2.1 Identifikasi Masalah	4
3.1 Pembatasan Masalah	4
4.1 Rumusan Masalah	4
5.1 Tujuan Penelitian	5
6.1 Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Latihan	6
2.1.2 Hakikat <i>Skipping</i>	10
2.1.3 Hakikat Loncat Katak	14
2.1.4 Hakikat Loncat Kardus	16
2.2 Kerangka Berfikir	19
2.3 Hipotesis	20
2.4 Penelitian Relevan.....	20
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan waktu Penelitian.....	21
3.2 Desain Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel.....	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	26
4.2 Hasil Penelitian	26
4.3 Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran	32

DAFTAR PUSTAKA	33
----------------------	----

LAMPIRAN	35
----------------	----

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Norma <i>Standing Broad Jump</i>	24
Tabel 4.1 Keterangan Hari dan Tanggal Penelitian	26
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggunakan Tes <i>Standing Broad Jump</i>	27
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggunakan Tes <i>Standing Broad Jump</i> (Laki-Laki)	28
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggunakan Tes <i>Standing Broad Jump</i> (Perempuan)	29

Gambar		Halaman
Gambar 2.1	Latihan <i>Skipping</i>	12
Gambar 2.2	Latihan <i>Skipping</i>	12
Gambar 2.3	Loncat Katak.....	16
Gambar 2.4	Loncat Kardus.....	18
Gambar 2.5	Kerangka Berfikir	19
Gambar 3.1	Test <i>Standing Broad Jump</i>	24
Gambar 5.1	Kegiatan <i>Pretest</i>	43
Gambar 5.2	Kegiatan Treatment Latihan <i>Skipping</i>	43
Gambar 5.3	Kegiatan Treatment Latihan Loncat Kardus	44
Gambar 5.4	Kegiatan <i>Posttest</i>	45

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Skipping</i> dan Loncat Kardus.....	35
2. Hasil Rekapitulasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
3. Hasil Rekapitulasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (Laki-laki)	39
4. Hasil Rekapitulasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (Perempuan).....	40
5. Surat Izin Penelitian	41
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian	42
7. Dokumentasi.....	43