

ABSTRAK

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 cm dan *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 di SDN 037/XI Koto Keras.