

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT KARET DAN
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI GAYA *STRADDLE* DI SMPN KABUPATEN KEPAHANG**



**Oleh :
YULVA ANDRESTA
NIM: 20711251028**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT KARET DAN
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI GAYA STRADDLE DI SMPN KABUPATEN KEPAHANG**

**Yulva Andresta
NIM 20711251028**

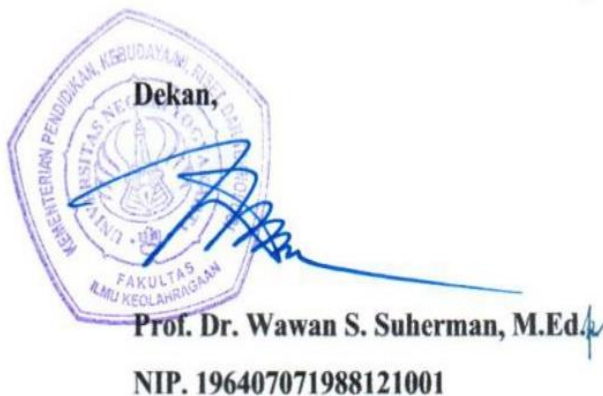
**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan**

**Menyetujui untuk diajukan pada Ujian Tesis
Pembimbing,**




**Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
NIP. 196108161988031003**

**Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**



Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

Koordinator Program Studi,

Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 198306262008121002

ABSTRAK

Yulva Andresta: Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Karet dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle di SMPN Kabupaten Kepahiang. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Bagaimana pengaruh dari permainan tradisional lompat karet terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle. (2) Perbedaan pengaruh dari indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle. (3) Interaksi antara permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan 2 x 2 faktorial. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler atletik SMPN 1 Kepahiang dan SMPN 5 Kepahiang yang berjumlah 71 orang siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu aktif latihan, berjenis kelamin perempuan, bersedia mengikuti latihan selama *treatment*, dengan demikian sampel yang diperoleh sebanyak 40 orang siswa perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes antropometri dan tes kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu ANAVA dua jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Ada Perbedaan Pengaruh yang signifikan antara kelompok dengan latihan permainan lompat karet dan kelompok yang tidak diberi latihan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, dengan nilai F 15,438 dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol dengan perbedaan rata-rata 6,9 cm. (2) Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal dan tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, dengan nilai F 2,918 dan nilai signifikansi p sebesar $0,096 > 0,05$. Siswa dengan indeks massa tubuh normal lebih baik dibandingkan siswa dengan indeks massa tubuh tidak normal, dengan perbedaan rata-rata sebesar 3 cm. (3) Tidak terdapat interaksi antara permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*, dengan nilai F 0,052 dan nilai signifikansi $0,821 > 0,05$.

Kata Kunci: Permainan Lompat Karet, Lompat Tinggi gaya *Straddle*, Indeks Massa Tubuh (IMT).

ABSTRACT

Yulva Andresta: *The Effect of the Traditional Rubber Jumping Game and Body Mass Index (BMI) on High Jump Ability Straddle Style at SMPN Kepahiang Regency.* Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2022.

This study aims to determine: (1) whether there is an effect of the traditional rubber jump game on the straddle style high jump ability. (2) Differences in the effect of normal body mass index and abnormal body mass index on the straddle style high jump ability. (3) The interaction between the traditional rubber jump game and body mass index (normal and abnormal) on the straddle style high jump ability.

This type of research is an experimental study with a 2 x 2 factorial design. The population in this study were all athletic extracurricular participants at SMPN 1 Kepahiang and SMPN 5 Kepahiang, which collected 71 students. The sampling technique used is a purposive sampling technique with the criteria of being active in training, female, and willing to attend training during treatment, thus the sample obtained is 40 female students. The instrument used is an anthropometric test and a straddle-style high jump ability test. The data analysis technique used was two-way ANOVA with a significance level of 0.05.

The results of the study were as follows: (1) There was a significant difference in the effect between the group with rubber jumping exercise and the group that was not given training on the straddle style high jump ability, with an F value of 15,438 and a p significance value of $0.000 < 0.05$. The experimental group was better than the control group with an average difference of 6.9 cm. (2) There is no significant difference between students with normal and abnormal body mass index on the straddle style high jump ability, with an F value of 2,918 and a p significance value of $0.096 > 0.05$. Students with normal body mass index performed better than those with abnormal body mass index, with an average difference of 3 cm. (3) There is no interaction between the rubber jump game and body mass index (normal and abnormal) on the increase in the straddle style high jump ability, with an F value of 0.052 and a significance value of $0.821 > 0.05$.

Keywords: *Rubber Jumping Game, Straddle High Jump, Body Mass Index (BMI).*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Yulva Andresta
Nomor Induk Mahasiswa : 20711251028
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Lembaga Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 31 Mei 2022



Yulva Andresta

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT KARET DAN
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
TINGGI GAYA STRADDLE DI SMPN KABUPATEN KEPAHANG

Yulva Andresta
20711251028

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 31 Mei 2022

TIM PENGUJI	
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Ketua/Penguji) 16 Juni 2022
Dr. Barnadeta Suhartini, M.Kes. (Sekretaris/Penguji) 16 Juni 2022
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. (Pembimbing/Penguji) 13 Juni 2022
Prof. Dr. Pangung Sutapa, M.S. (Penguji Utama) 14 Juni 2022

Yogyakarta, 16 Juni 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karuniaNya yang tiada henti dan sangat luar biasa hingga saat ini, serta tidak lupa dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur, saya percaya Allah SWT menyiapkan rencana yang sangat indah dalam kehidupan saya. Amin Ya Rabbal Alamin.
2. Terima kasih sebesar-besarnya dan teristimewa untuk bapak, mamak, kakak dan ayuk atas semua kasih sayang serta doa yang kalian berikan kepada saya hingga saat ini, kalian selalu ada di setiap perjalanan hidup saya, disaat susah maupun senang kalian selalu ada untuk mendukung saya.
3. Terima kasih untuk sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan doa serta dukungan dalam bentuk apapun, mohon maaf saya belum bisa membalas kebaikan kalian semua, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT. Amin Ya Rabbal Alamin.
4. Terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah sangat kuat dan bertahan, berjuang, berusaha sekuat tenaga, tidak menyerah walaupun banyak mengeluh dan godaan yang datang untuk berhenti, terimakasih karena sudah mau untuk tetap kuat dan menyelesaikan tugas akhir ini. Tetaplah bertahan dan kuat hingga akhir.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum waroh matullah wabarokatuh,

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga proses penulisan tesis ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulis sadar bahwa apa yang telah penulis peroleh tidak semata-mata hasil dari jerih payah penulis sendiri, tetapi hasil dari keterlibatan semua pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Suharjana M.Kes selaku Dosen Pembimbing. Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapat pahala dan hikmah dari Tuhan Yang Maha Esa.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Bapak Ibu Dosen Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes selaku Dosen Validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.

6. Kepala sekolah SMPN 1 Kepahiang dan SMPN 5 Kepahiang, Pelatih serta siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMPN 1 Kepahiang dan SMPN 5 Kepahiang atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak kekurangan, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, untuk itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan demi kesempurnaan tesis ini.

Akhir kata penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Wassalamualaikum warohmatullah wabarokatuh.

Yogyakarta, Mei 2022

Yulva Andresta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Tradisional	10
2. Permainan Lompat Karet	15
3. Indeks Massa Tubuh (IMT)	18
4. Atletik	20
5. Lompat Tinggi	21
6. Karakteristik Siswa SMP	26
7. Power Otot Tungkai.....	30
8. Hakikat Latihan.....	33
B. Kajian Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Pikir.....	41

D. Hipotesis	43
BAB III.....	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	46
D. Variabel Penelitian	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	52
G. Teknik Analisis Data	53
BAB IV	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian	54
B. Hasil Uji Hipotesis	59
C. Keterbatasan Penelitian	72
BAB V.....	73
A. Simpulan.....	73
B. Implikasi.....	74
C. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Permainan Lompat Karet	16
Gambar 1.2 Otot Extremitas Inferior dan Otot Batang Tubuh.....	18
Gambar 1.3 Posisi Awlan Lompat Tinggi Gaya Straddle.....	24
Gambar 1.4 Gerakan Tolakan Lompat Tinggi Gaya Straddle	25
Gambar 15 Tahap Gerakan Lompat Tinggi Gaya Straddle	26
Gambar 1.6 Otot Permukaan Depan dan Belakang	31
Gambar 1.7 Otot Tungkai Bawah dan Otot Tungkai Atas.....	32
Gambar 1.8 Kerangka Pikir.....	43
Gambar 1.9 Cara Memasang Microtoise dan Posisi Tubuh Tester	49
Gambar 1.10 Diagram Batang Pretest dan Posttest Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle.....	56
Gambar 1.11 Diagram Interaksi Kelompok Penelitian (eksperimen dan kontrol) serta Indeks Massa Tubuh (normal dan tidak normal) terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Desain Penelitian.....	45
Tabel 2.2 Data Pretest dan Posttest Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle (IMT Normal)	55
Tabel 2.3 Data Pretest dan Posttest Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle (IMT Tidak Normal).....	55
Tabel 2.3 Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle	56
Tabel 2.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 2.5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	59
Tabel 2.6 Hasil Uji Two Way Anova antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle	60
Tabel 2.7 Hasil Uji Two Way Anova antara Kelompok yang Memiliki IMT Normal dan Tidak Normal terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle	61
Tabel 2.8 Hasil Uji Two Way Anova Interaksi antara Latihan Permainan Lompat Karet dan IMT (normal dan tidak normal) terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle	62
Tabel 2.9. Ringkasan Hasil Uji Tukey	63
Tabel 2.10 Hasil Uji Tukey HSD*	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	82
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Penelitian	83
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi	85
Lampiran 4 Surat Pernyataan Menjadi Sampel Penelitian.....	86
Lampiran 5 Formulir Penilaian	87
Lampiran 6 Data Penelitian.....	88
Lampiran 7 Deskriptif Statistik.....	96
Lampiran 8 Uji Normalitas	97
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	98
Lampiran 10 Uji Anova	99
Lampiran 11 Uji Lanjut.....	100
Lampiran 11 Program Latihan Permainan Lompat Karet.....	101
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMP pada umumnya memiliki rentan usia 12–15 tahun, pada usia ini anak termasuk kedalam fase usia remaja awal. Usia remaja awal merupakan waktu penyempurnaan dan penghalusan serta usia yang pas untuk mempelajari berbagai macam variasi keterampilan motorik. Pada usia ini kecabangan olahraga prestasi tertentu mulai diberikan dan dikembangkan. Namun disini proses pembelajaran sifatnya harus menyenangkan sebagai suatu usaha dalam pengembangan kemampuan fisik untuk mengantisipasi gerakan–gerakan khusus yang terdapat pada suatu cabang olahraga (Sidi, 2010:18-19).

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang. Bagi anak-anak, bermain merupakan kegiatan utama seperti halnya berkerja bagi orang dewasa sehingga bermain dilakukan dengan sukarela dengan perasaan senang. Dengan bermain anak akan belajar tentang dunia sekelilingnya, menggali lingkungannya dan mengekspresikan emosinya, serta dengan bermain anak-anak berusaha untuk mencari dan menemukan sarana untuk bergerak bebas (Iswinarti, 2017:1).

Bermain memiliki berbagai manfaat yakni, dapat mengembangkan aspek moral, motorik, kognitif, bahasa serta perkembangan sosial anak (Rohmah, 2016:27). Dengan demikian melalui kegiatan bermain, potensi dan kemampuan yang terdapat dari diri anak tersebut akan dapat dikembangkan, terutama pada

kemampuan fisik dan mental. Kemampuan dan keterampilan fisik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya di dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan yang terdapat dalam keterampilan fisik, dapat dirangkum menjadi beberapa komponen, diantaranya: kekuatan kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kelentukan dan daya tahan. Komponen keterampilan fisik seperti kekuatan kecepatan, koordinasi, dan kelentukan merupakan komponen utama yang dibutuhkan dalam olahraga atletik lompat tinggi (FIK UNP, 2014:101). Oleh karena itu, sudah sepantasnya bermain menjadi salah satu sarana untuk menciptakan anak-anak yang berkualitas dengan pengalaman gerak yang banyak karena dalam bermain terkandung nilai-nilai positif yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya, baik secara fisik maupun mental.

Permainan tradisional merupakan permainan yang diwariskan, mengandung nilai-nilai kebaikan, dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak baik secara fisik maupun mental. Indonesia yang terdiri dari ribuan pulau dan suku bangsa memiliki berbagai macam permainan tradisional. Macam-macam permainan tradisional yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari diantaranya: kasti, grobak sodor, engklek, bentengan, egrang, lompat karet, lompat kodok dan masih banyak lagi (Bangsawan, 2019:2).

Permainan lompat karet adalah bentuk permainan yang biasa dimainkan oleh anak perempuan dan memiliki manfaat yang baik bagi tubuh. Dengan bermain lompat karet motorik kasar pada anak akan terstimulasi sehingga secara fisik anak menjadi lebih terampil, terutama dalam melompat, karena dalam permainan ini

anak dapat belajar melompat dengan keterampilan tersendiri, kemudian lama-kelamaan bila sering dilakukan anak dapat menjadi lebih cekatan dan tangkas. Oleh sebab itu sudah selayaknya jika permainan tradisional disebar luaskan sehingga dapat dikenal dan dimainkan oleh anak-anak serta menjadi salah satu metode dalam pembelajaran.

Aktivitas permainan yang dilakukan anak-anak sekarang sudah banyak mengalami perubahan, baik dari segi bentuk maupun jenisnya. Perubahan ini terutama di daerah perkotaan, karena seiring dengan perubahan zaman serta kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, anak-anak kebanyakan lebih memilih bermain dengan *smartphone*. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh kominfo jumlah penggunaan *smartphone* pada rentang usia 9-19 tahun sebanyak 65,34%, dimana angka tersebut sangat tinggi dan survei tersebut menunjukkan bahwa 65,29% *smartphone* digunakan untuk hiburan (KOMINFO, 2017).

Hiburan yang dilakukan di *smartphone* salah satunya yaitu dengan bermain *game*. Bermain *game* pada *smartphone* hanya terpaku dengan layar gadget dan hanya sedikit mengandung unsur gerak, hal tersebut bertolak belakang dengan manfaat dari bermain yang seharusnya dengan bermain dapat membantu meningkatkan kemampuan fisiknya dengan berbagai pengalaman gerak.

Permainan tradisional merupakan permainan dengan aturan yang fleksibel dan dimainkan oleh lebih dari satu orang, banyak mengandung unsur fisik yang melibatkan kelompok otot rangka dan juga mengandung unsur bermain sebagai landasan maksud dan tujuan dari kegiatan tersebut, salah satu contoh yaitu permainan lompat karet yang dapat membantu menstimulasi motorik kasar pada

anak (Iswinarti, 2017). Dalam hal ini permainan tradisional lompat karet menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan motorik pada anak, tidak hanya kemampuan motorik namun permainan lompat karet dapat membantu meningkatkan keterampilan kecabangan olahraga seperti olahraga lompat tinggi. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan mengkolaborasikan permainan tradisional dengan proses pembelajaran dalam olahraga atletik lompat tinggi.

Olahraga lompat tinggi mengharuskan atlet untuk menguasai teknik dasar, baik cara berlari, melompat mistar, maupun cara mendarat yang benar. Lompat tinggi dikenal dalam beberapa bentuk gaya lompatan, yaitu gaya lompat langsung, gaya gunting (*scissor*), gaya guling perut (*straddle*), gaya guling sisi (*western root*), dan gaya punggung (*flop*). Diantara semua gaya lompatan tersebut, hanya dua gaya yang banyak dipakai oleh pelompat tinggi diseluruh dunia, yaitu gaya *straddle* dan gaya *flop* (FIK UNP, 2014:92).

Awalan pada lompat tinggi gaya *straddle*, dapat dilakukan dari arah kiri atau kanan, gaya ini ditandai dengan menolak dengan kaki terdekat dengan mistar, sementara kaki lainnya berfungsi sebagai kaki ayun untuk menggapai lompatan dengan cara di ayunkan semaksimal mungkin, setelah tubuh melayang ke atas dan mencapai titik tertinggi, pada saat itu posisikan tubuh tidur telungkup-sejajar dengan mistar.

Komposisi tubuh dan berat badan berkontribusi terhadap performa seseorang. Berat badan dapat mempengaruhi kecepatan, daya tahan, serta power pada seorang atlet, sedangkan komposisi tubuh yang terdiri dari massa lemak dan massa tubuh bebas lemak, dapat menghasilkan kekuatan, kelincahan serta performa pada atlet

(Setiowati, 2014:33). Kelincahan serta power sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, terutama pada atlet lompat tinggi, yang dimana sangat membutuhkan power dalam melakukan tolakan dan kelincahan yang dibutuhkan untuk mengubah arah secepat mungkin pada saat melakukan lompatan. Orang dengan berat badan berlebih kemungkinan besar memiliki kelincahan yang sedikit.

Berdasarkan hasil wawancara secara daring pada 38 orang guru olahraga yang mengajar di 38 sekolah menengah pertama di Kabupaten Kepahiang, terdapat 38 orang guru yang menyatakan kesulitan dalam pembelajaran lompat tinggi, bahkan 23 orang diantaranya memilih untuk tidak memberikan materi lompat tinggi pada siswanya. Hal tersebut terjadi karena kurangnya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat tinggi yang terkesan monoton dan menakutkan, serta sarana dan prasarana sekolah yang kurang mendukung dalam proses pembelajaran. Ketakutan siswa pada saat melakukan lompatan tersebut dapat mempengaruhi performa lompatannya, yang dimana mengakibatkan siswa tidak mampu melakukan awalan dan tolakan secara maksimal. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengamati dan meneliti pengaruh dari permainan tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi.

Menurut pengamatan penulis, dalam permainan lompat karet memiliki unsur-unsur latihan gerak yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan motoric anak serta meningkatkan kemampuan lompat tinggi. Terutama pada permainan tersebut gerakan yang dilakukan hampir serupa dengan olahraga lompat tinggi, sehingga dapat membantu meminimalisir ketakutan siswa dalam melakukan

lompatan, karena kegiatan yang dilakukan yaitu dengan cara bermain yang dilakukan secara sukarela dan memberikan kesenangan.

Hadirnya permainan tradisional lompat karet tersebut diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan minat serta keberanian siswa dalam melakukan latihan lompat tinggi, yang kemudian dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat tingginya secara maksimal. Secara teoritis belum ada penelitian mengenai pengaruh dari permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (IMT) normal dan tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* di kabupaten kepahiang, sehingga penulis memfokuskan penelitian lebih mendalam untuk mengetahui, bagaimana pengaruh permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* di Kabupaten Kepahiang khususnya di Kecamatan Kepahiang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya aktifitas gerak pada anak akibat bermain dengan *smartphone*
2. Belum diketahuinya manfaat yang terkandung dalam permainan tradisional terhadap mata pelajaran penjasokes
3. Belum diketahuinya pengaruh dari permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh terhadap hasil lompatan pada olahraga lompat tinggi gaya *straddle*.
4. Belum diketahuinya perbedaan pengaruh indeks massa tubuh yang normal dan tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

5. Kurangnya minat dan tingginya tingkat kecemasan pada siswa dalam melaksanakan latihan lompat tinggi.
6. Kurangnya fasilitas latihan dalam olahraga lompat tinggi pada SMPN di Kabupaten Kepahiang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini hanya akan membahas bagaimana pengaruh permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh normal dan tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle di SMPN di Kecamatan Kepahiang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan tidak diberi latihan permainan lompat karet terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle ?
2. Bagaimanakah perbedaan pengaruh antara indeks massa tubuh normal dan tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle ?
3. Bagaimanakah interaksi antara permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa SMPN di Kecamatan Kepahiang?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimana perbedaan pengaruh dari kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan kelompok yang tidak diberi latihan permainan lompat karet terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle.
2. Mengetahui bagaimana perbedaan pengaruh dari indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle.
3. Mengetahui bagaimana interaksi antara permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa SMPN di Kecamatan Kepahiang

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan metode latihan yang baru sebagai tambahan dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi terutama lompat tinggi dengan gaya *straddle*, serta dengan adanya penelitian ini diharapkan permainan tradisional kembali mendunia. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan olahraga lompat tinggi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, diharapkan dapat memberikan metode latihan yang lebih mudah dilakukan secara mandiri

- b. Bagi pelatih/guru, diharapkan bisa menjadi sebuah masukan untuk bahan ajar dalam olahraga atletik khususnya lompat tinggi, serta memberikan variasi model dalam latihan lompat tinggi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan yang biasa dimainkan oleh anak-anak dengan cara berkelompok. Pada umumnya, permainan tradisional memiliki ciri kedaerahan asli sesuai dengan tradisi budaya setempat. Asal-usul permainan tradisional ini masih belum jelas, karena permainan tradisional merupakan sebuah bentuk cerita rakyat dan adat-istiadat tradisional yang diwariskan secara turun-temurun tapi tidak dibukukan, sehingga tidak tahu pasti siapa yang menemukan permainan tradisional tersebut, kapan ditemukannya, dan dari mana asalnya. Karena penyebarannya hanya dilakukan secara lisan secara turun-temurun (Bangsawan, 2019:2).

Permainan tradisional adalah permainan yang diwariskan, mengandung nilai-nilai kebaikan, dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Permainan tradisional merupakan permainan dengan aturan dan dimainkan oleh lebih dari satu orang. Tahapan usia yang sesuai untuk memainkan permainan ini adalah anak usia sekolah (Iswinarti, 2017:8).

Dalam permainan tradisional, sangat banyak mengandung aktifitas gerak, keterampilan dan permainan asah otak, yang dapat membantu dalam proses meningkatkan kemampuan beradaptasi, persatuan, kedewasaan, kejujuran dan saling menghormati (Anggraini et al., 2018:19). Sementara Bangsaawan (2019:3)

menyatakan bahwa dalam permainan tradisional, setiap anak akan menunjukkan perilaku penyesuaian sosial yang dapat melestarikan dan mencintai budaya bangsa. Dengan demikian permainan tradisional dapat membantu pengembangan potensi dalam diri anak yang memainkannya. Serta didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan dapat memberikan kesenangan, keceriaan, keaktifan dan kegembiraan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan permainan yang diwariskan dan tidak terlepas dari kebudayaan daerah. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh lebih dari satu orang, sehingga dapat membantu dalam penyesuaian sosial anak yang kemudian dapat membantu dalam menggali potensi dalam diri anak. Tidak hanya itu, permainan tradisional banyak mengandung aktifitas gerak, keterampilan, dan permainan asah otak yang banyak mengandung manfaat untuk tumbuh kembang anak.

Permainan tradisional memiliki berbagai kelebihan serta manfaat, antara lain sebagai berikut (Anggraini et al., 2018:19-20):

- a. Tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya
- b. Melatih kreativitas
- c. Membantu dalam mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional anak
- d. Lebih mendekatkan anak pada lingkungan
- e. Sebagai media pembelajaran nilai – nilai
- f. Membantu dalam mengembangkan kemampuan motorik anak
- g. Bermanfaat untuk kesehatan
- h. Membantu memaksimalkan kemampuan kognitif anak
- i. Memberikan kegembiraan dan keceriaan
- j. Dapat dimainkan lintas usia
- k. Serta mengasah kepekaan seni dalam diri anak.

Pendapat lain dikemukakan oleh Bangsawan (2019:3-9), permainan tradisional memiliki manfaat untuk anak-anak sebagai berikut:

a. Belajar Sportivitas

Dengan permainan tradisional anak akan lebih memiliki sportifitas. Anak akan banyak belajar nilai sportif, karena dalam permainan tradisional anak melakukan sosialisasi terhadap teman dan terhadap lingkungan.

b. Melatih Kemampuan Fisik

Salah satu contoh permainan tradisional yang mampu melatih kemampuan fisik anak yaitu dengan permainan lompat karet. Lompat karet memiliki banyak gerakan yang dimana hal tersebut dapat membantu otot-otot dalam berkerja.

c. Mengasah Kecerdasan

Pada saat bermain seperti permainan tradisional kelereng kecerdasan seorang anak akan dilatih, karena anak harus mengatur strategi dalam melempar kelereng agar mengenai kelereng lain.

d. Sosialisasi Lebih Banyak

Permainan tradisional dimainkan oleh lebih dari satu orang, dengan demikian kemampuan sosialisasi anak akan menjadi lebih baik.

e. Anak Lebih Kreatif

Kreatifitas anak dilatih dengan bermain layangan ataupun pesawatan, karena dalam permainan ini kreatifitas anak dibutuhkan untuk membuat layangan ataupun pesawatan bisa terbang dengan baik.

f. Mampu Berkerja Sama

Dalam permainan tradisional adakalanya membutuhkan kerjasama tim yang baik. Hal ini tentu sangat dibutuhkan untuk anak belajar mengenai masa depan yang dimana akan membutuhkan kerjasama.

g. Belajar Mengelola Emosi

Pada saat bermain seorang anak tentu akan mengutarakan emosinya seperti bersorak, tertawa, menangis dan lain sebagainya. Hal tersebut akan membantu dalam menstimulus anak dalam berekspresi.

h. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Dengan permainan tradisional, kemampuan mengolah emosi dan kemampuan berkerjasama serta bersosialisasi anak akan terbentuk, yang kemudian dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan dalam diri anak.

i. Anak Saling Menghargai

Dengan bermain anak akan belajar bagaimana caranya menghargai prestasi orang lain. Contohnya menghargai ketika lawan mainnya menang, anak tersebut tidak akan merasa iri ataupun benci.

j. Sikap Demokratis

Dalam permainan tradisional tentu ada ketentuan yang disepakati bersama. Sebelum adanya kesepakatan tersebut anak-anak akan melakukan perundingan, hal ini dapat mengajarkan anak apa arti demokrasi tersebut.

k. Anak Lebih Aktif

Permainan tradisional tentu lebih menuntut anak untuk lebih aktif, aktif salam bermain, aktif dalam bertanya, serta aktif dalam melakukan eksplorasi di sekitarnya.

l. Mengajarkan Tanggung Jawab

Tanggung jawab dalam diri anak dapat dilatih dengan permainan tradisional. Contohnya permainan yang menggunakan peralatan bermain, anak akan diberi tanggung jawab untuk kembali merapikan peralatan bermainnya setelah digunakan.

Permainan tradisional sangat banyak dan beragam dengan berbagai manfaat yang menjadi ciri khas yang dimiliki masing-masing permainan. Permainan tradisional yang populer di berbagai daerah di Nusantara yaitu, permainan congklak, petak umpet, lompat tali, galasing/ gobak sodor, kelereng, benteng, layang – layang, tapak gunung/engklek, ular naga, dan egrang. (Murtafi'atun, 2018:294-297).

Banyak permainan tradisional yang mendukung dalam meningkatkan prestasi olahraga. Salah satunya dalam meningkatkan power otot tungkai, contohnya permainan tradisional lompat karet/lompat tali dan permainan tradisional lompat kodok/engklek. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawan (2015:49), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan lompat tali terhadap power otot tungkai. Serta penelitian yang dilakukan oleh Winata (2020:5) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat.

Dengan demikian permainan tradisional memiliki banyak sekali manfaat positif yang diperoleh para pelaku permainan tradisional tersebut, baik dalam konteks sosial, budaya, emosional, maupun pendidikan terutama dalam bidang olahraga.

2. Permainan Lompat Karet

Permainan tradisional lompat karet memiliki nama, pengertian dan peraturan yang berbeda-beda di setiap daerahnya. Contohnya pada Provinsi Lampung permainan ini disebut permainan yeye, pada Provinsi Sulawesi Selatan permainan ini disebut lambasena, serta pada Provinsi Bengkulu permainan ini disebut permainan lompat karet, namun pada umumnya permainan ini sering disebut permainan lompat tali.

Permainan lompat tali merupakan permainan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak dari usia 7–15 tahun. Permainan lompat tali ini mengandung nilai kerja keras, ketangkasan, kecermatan dan sportivitas. Dengan bermain lompat tali kemampuan motorik kasar anak dirangsang. Sehingga secara fisik anak menjadi lebih terampil, karena dapat mempelajari cara dan teknik dalam melakukan lompatan, dan dalam permainan ini sangat membutuhkan keterampilan tersendiri. Seiring waktu jika dilakukan secara teratur, anak-anak akan menjadi lincah, gesit dan energik (Flaviani et al., 2019:3).

Permainan lompat tali biasa dimainkan oleh anak-anak perempuan. Peralatan yang digunakan sangat sederhana, yaitu dengan karet gelang yang dirangkai hingga panjangnya mencapai 2–3 meter. Dua orang bertugas untuk memegang tali. Sementara yang lainnya harus melompati tali satu-persatu tanpa menyentuh tali

dengan ketinggian yang beragam. Permainan ini menuntut ketangkasan yang tinggi (Murtafi'atun, 2018:295).



Gambar 1.1 Permainan Lompat Karet
Sumber : (Kulsum, 2013)

Cara bermain dalam permainan lompat tali ini sangat sederhana, peraturan yang dibuat sesuai dengan kesepakatan bersama antar pemain. Pada umumnya cara bermain dalam permainan ini yaitu:

- a. Permainan diawali dengan hompimpa terlebih dahulu, untuk menentukan siapa yang memegang tali dan siapa yang menjadi pemain yang melompat.
- b. Setelah diketahui, pemegang tali mengambil posisi saling berhadapan dengan jarak rentang sedemikian rupa agar tali tampak lurus terbentang. Ketinggian tali dimulai dari bagian terendah yaitu selutut, hingga bagian tertingginya yaitu setangan yang diacungkan ke atas.

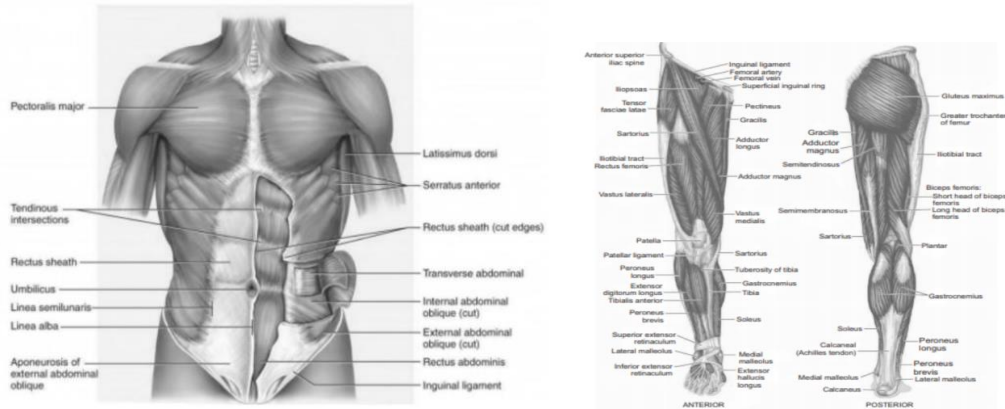
- c. Satu persatu pemain melompati tali, dari mulai ketinggian yang rendah sampai yang tertinggi. Semakin tinggi bentangan tali, maka semakin tinggi tingkat kesulitannya.
- d. Tugas pemegang tali akan berhenti dan bergantian dengan pemain yang melompat jika pemain tidak dapat melompati tali tersebut.
- e. Permainan dilakukan hingga tingkat ketinggian paling tinggi sudah terlewati, setelah terlewati pemain biasanya mengulang tahapan dari awal namun tingkat kesulitannya di tingkatkan. Begitu seterusnya, hingga semua pemain memutuskan untuk berhenti bermain.

Cara bermain lompat tali yang hampir mirip dengan olahraga lompat tinggi gaya straddle dapat membantu siswa untuk meningkatkan keberanian dalam proses pembelajaran lompat tinggi, karena kegiatan ini dilakukan dengan cara bermain. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan. Permainan lompat tali memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai, dimana kekuatan tersebut sangat dibutuhkan dalam melakukan tolakan pada olahraga lompat tinggi (Sukmawan, 2015:49).

Permainan lompat tali memberikan pengaruh yang signifikan pada daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Selain itu, membantu mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, ritme, dan kecepatan pada tungkai bawah, dan membangun daya tahan otot statis dan dinamis, yang sangat dibutuhkan untuk melakukan gerakan yang stabil dan gerakan berulang (Chan dan Lin, 2012:60-61).

Lompat tali melibatkan otot-otot lengan, badan, hingga kaki. Dalam hal ini otot yang sangat berperan penting, yaitu otot bagian bawah (*extremitas inferior*)

serta otot batang tubuh, yang dimana sangat dibutuhkan dalam memberikan power dan koordinasi lompatan yang baik.



Gambar 1.2 Otot *Extremitas Inferior* dan Otot Batang Tubuh
Sumber: (Sumiyati et al., 2021)

3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pengukuran *antropometri* merupakan salah satu cara untuk menilai komposisi tubuh seseorang dengan pemeriksaan. Pengukuran ini dapat memberikan penilaian terhadap komponen tubuh seseorang, apakah sudah sesuai dengan standar normal atau ideal. Pengukuran *antropometri* yang paling sering digunakan yaitu rasio antara berat badan dan tinggi badan atau yang sering disebut dengan indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh (IMT) merupakan parameter yang sudah ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan. Nilai IMT diambil dari hasil perhitungan dari pengukuran secara terpisah antara berat badan dan tinggi badan seseorang dalam satuan kg/m² (Faldin, 2021:12).

Komposisi tubuh dan berat badan berkontribusi terhadap performa seseorang. Berat badan dapat mempengaruhi kecepatan, daya tahan, serta power pada seorang atlet, sedangkan komposisi tubuh yang terdiri dari massa lemak dan massa tubuh

bebas lemak, dapat menghasilkan kekuatan, kelincuhan serta performa pada atlet (Setiowati, 2014:33). Kelincuhan serta power sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, terutama pada atlet lompat tinggi, yang dimana sangat membutuhkan power dalam melakukan tolakan dan kelincuhan yang dibutuhkan untuk mengubah arah secepat mungkin pada saat melakukan lompatan. Orang dengan berat badan berlebih kemungkinan besar memiliki kelincuhan yang sedikit.

Obesitas atau berat badan yang berlebih secara langsung akan mengurangi kelincuhan pada seseorang, dimana berat badan yang berlebihan akan lebih memungkinkan untuk mengakibatkan *muscle imbalance* di bagian *trunk* dan juga adanya friksi jaringan lemak pada serabut otot sehingga kontraksi otot menjadi berkurang. Otot pada saat berkontraksi dan menghasilkan tegangan membutuhkan suatu tenaga atau kekuatan, karena kekuatan merupakan bagian dari komponen kecepatan, maka semakin besar kekuatan dari suatu gerakan akan menghasilkan tenaga *eksplosif* yang semakin besar pula, sehingga akan mampu meningkatkan kelincuhan Putri (2016:4).

Masa remaja merupakan masa yang paling menentukan dalam kehidupan manusia, karena masa remaja merupakan fase perkembangan dan perubahan yang pesat, dimana pada masa ini terjadinya peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Putra & Rizqi, 2018:106-107). Dengan bertumbuhnya seorang remaja akan menyebabkan terjadi perubahan pada komposisi tubuh. Remaja merupakan golongan yang rentan mengalami kelebihan berat badan. Hal ini terjadi karena adanya lonjakan berat badan (*adiposity rebound*) yang merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas pada masa remaja hingga masa dewasa. Fakta

menunjukkan bahwa pada remaja terjadi penurunan tingkat kebugaran fisik, dan penurunan kebugaran ini mengikuti peningkatan indeks massa tubuh (Kusumawati, 2016:33). Dengan demikian aktifitas fisik seseorang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang terutama pada komposisi tubuhnya.

4. Atletik

Atletik biasa dikenal dengan induk dari semua cabang olahraga merupakan cabang olahraga tertua dalam peradaban kehidupan manusia. Selain itu, dalam atletik juga terdapat unsur-unsur gerak utama yang mendasari semua cabang olahraga, yaitu, lari, jalan, lompat, dan lempar. Dari masing-masing olahraga tersebut juga masih dibedakan lagi menjadi beberapa macam, misalnya lari jarak pendek, lari estafet, lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, lempar lembing dan lain sebagainya (Susanto, 2016:20).

Kata atletik berasal dari Bahasa Yunani kuno, yaitu *athlon* yang artinya perlombaan atau perjuangan. Dari kata dasar tersebut lahir kata *penthalon* (panca lomba) yang artinya meliputi 5 jenis perlombaan, dan *dencathlon* yang artinya desalomba yang meliputi 10 nomor perlombaan. Pelaku olahraga atletik ini sering disebut dengan atlet (FIK UNP, 2014:7).

Atletik merupakan gerak dasar dari hampir setiap aktivitas olahraga (fisik/jasmani), terbukti dengan bagaimana cara orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari dengan baik dan benar, bagaimana cara melakukan gerakan lempar yang bisa di transfer ke dalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan benar, dan bagaimana gerakan dasar lompat yang baik dan

benar, sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif (Ilham, 2017:15).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang juga merupakan olahraga tertua dari seluruh peradaban manusia. Atletik mengandung serangkaian gerak dasar dari semua olahraga yang terdiri dari lari, jalan, lompat, dan lempar. Olahraga atletik terdiri dari berbagai nomor cabang lagi didalamnya yaitu, lari jarak pendek, lari estafet, lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, lempar lembing dan lain sebagainya

5. Lompat Tinggi

Pada prinsipnya lompat merupakan suatu kegiatan atau aktifitas tubuh yang dilakukan dengan menolak menggunakan satu kaki bagi seorang pelompat guna memaksimalkan jarak lompatan dan ketinggian lompatan. Maksudnya adalah seorang pelompat yang berusaha maksimal untuk melakukan lompatan sejauh mungkin dan setinggi mungkin sesuai dengan peraturan-peraturan dan ketentuan perlombaan yang telah ditetapkan (FIK UNP, 2014:92).

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik. Lompat tinggi bertujuan untuk mengimplementasikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan gerak kedepan secara maksimal. Ketinggian lompatan tergantung dengan kemampuan pelompat yang di lakukan dari gerakan lari hingga menjadi gerakan melompat keatas. Lompat tinggi juga dapat diartikan sebagai salah satu jenis cabang olahraga atletik dimana seorang pelompat bisa menyatukan proses pelaksanaan teknik awalan sampai teknik mendarat

sehingga dalam pengaplikasiannya pelompat bisa menggunakan teknik gaya yang dikuasai (Pangumbahase dkk, 2021:102).

Tujuan utama dari lompat tinggi adalah untuk mengangkat tubuh ke jarak vertikal tertinggi untuk melewati mistar. Pandangan ini ditegaskan oleh Anggraini dkk (2020:28) yang menyatakan bahwa tujuan dari lompat tinggi adalah pelompat harus menaikkan pusat gravitasinya sebanyak mungkin dan berusaha untuk melewati palang lompat tinggi agar tidak jatuh. Untuk mencapai lompatan tertinggi, pelompat harus memiliki kebugaran fisik dan penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik adalah faktor utama dalam melakukan lompat tinggi.

Teknik dalam melakukan lompat tinggi terdiri dari 4 tahapan, yaitu :

a. Gerakan Awal

Saat melakukan gerakan awal, pelompat harus memperhatikan titik awalan, arah awalan, dan langkah kaki. Titik awalan harus tetap dan tepat dalam menentukan jumlah langkah kaki, irama dan kecepatan saat melakukan lompatan. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu dan gaya yang akan dipakai dalam melompat.

b. Tumpuan (*Take Off*)

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat dan saat melakukan tumpuan harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu merupakan tempat terbaik untuk berpijak kaki tumpu pada saat melakukan tolakan dalam melompat. Pada saat bertumpu untuk melakukan tolakan dalam melompat, power otot tungkai sangat dibutuhkan agar bisa mencapai lompatan tertinggi.

c. Tahap Melayang

Gerakan melayang merupakan gerakan lanjutan dari gerakan tumpuan. Gerakan ini terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah atau dari titik tumpu. Pada tahapan melayang terdapat tiga prinsip yang harus diperhatikan, yang pertama yaitu, saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar. Yang kedua yaitu, titik ketinggian lambung dimaksimalkan tepat saat berada di atas dan di tengah–tengah mistar, dan yang terakhir yaitu dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu dilakukan.

d. Tahap Pendaratan.

Pendaratan merupakan tahapan terakhir dari serangkaian gerak pada lompat tinggi. Cara pendaratan dan posisi badan sangat bergantung dengan gaya yang digunakan. Terdapat dua prinsip dalam melakukan pendaratan yaitu, dilakukan secara sadar dan posisikan tubuh sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit ataupun cedera.

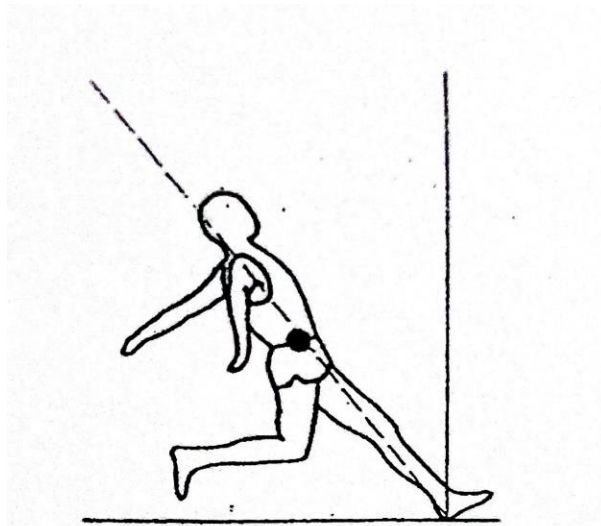
Beberapa gaya dalam olahraga lompat tinggi yang sering digunakan dalam event dan perlombaan atletik pada cabang lompat tinggi yaitu, gaya guling perut (*straddle*), gaya guling sisi (*western roll*) dan gaya punggung (*flop*) (Ilham, 2017:15-18).

a. Gaya *straddle*

Dalam olahraga lompat tinggi, awalan melompat pada lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilakukan dari arah kiri maupun arah kanan. Gaya ini ditandai dengan kata kunci menolak dengan satu kaki terdekat dengan mistar, sementara

kaki yang lain berfungsi sebagai kaki ayun untuk menggapai lompatan dengan cara diayunkan semaksimal mungkin, setelah tubuh melayang ke atas dan mencapai titik tertinggi, pada saat itu posisikan tubuh tidur telungkup – sejajar dengan mistar.

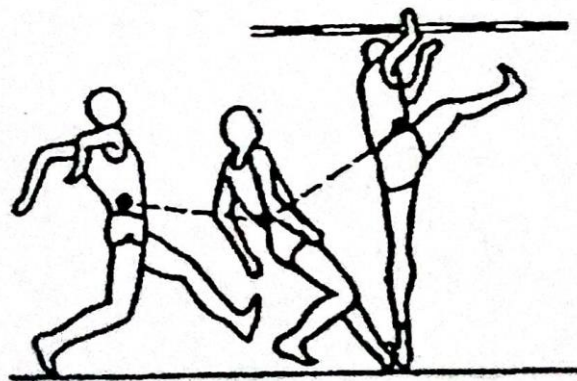
Awalan dalam lompat tinggi gaya *straddle* merupakan lari dengan percepatan yang membentuk garis lurus, dalam pelaksanaannya pelompat berlari ke arah mistar, dengan sudut 45 derajat dari sisi kaki tumpu. Saat melakukan ancang–ancang pelompat dapat melakukannya dengan 7–9 langkah. Diawali dengan langkah awal dengan percepatan kearah mistar, lalu pada dua langkah terakhir, pelompat bersiap melakukan tolakan dengan meningkatkan kecepatan lari dengan cara memperbesar langkah. Dengan demikian posisi tubuh menjadi condong kebelakang dan dengan demikian titik berat badan akan turun secara optimal hingga 45 cm.



Gambar 1.3 Posisi Awal Lompat Tinggi Gaya *Straddle*
Sumber : (FIK UNP, 2014:94)

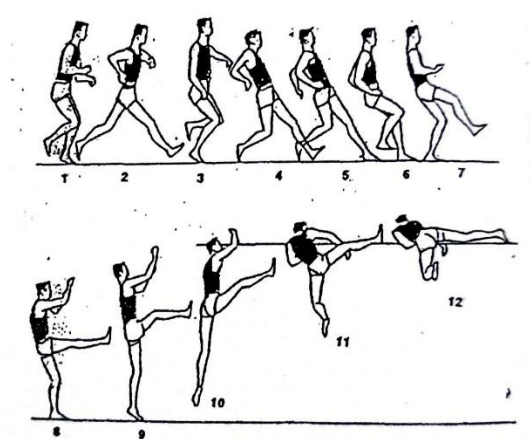
Pada saat sebelum dua langkah terakhir dan kontak dengan tanah kaki sedikit di tekuk. Lakukan langkah dorongan dengan kaki yang berada dibelakang dan tumit kaki didepan menahan, hingga menyebabkan tubuh bagian atas menjadi tegak. Pada langkah terakhir ayunan lengan dimulai dari posisi belakang tubuh, kemudian dibawa kedepan dengan kedua tangan. Hal tersebut digunakan untuk membantu mengangkat tubuh ke atas.

Tumit kaki tolak yang menahan pada tanah melakukan *take off* dengan jarak lebih kurang 70 cm dari mistar. Setelah melakukan *take off*, badan bagian atas dibawa kedepan, pada saat yang bersamaan kaki ayun dan lengan yang sama mulai memasuki bagian dalam mistar, diikuti dengan putaran pada sendi pinggul hingga seluruh bagian tubuh melewati mistar tanpa menyentuh atau menjatuhkan mistar tersebut.



Gambar 1.4 Gerakan Tolakan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*
Sumber: (FIK UNP, 2014:94)

Secara keseluruhan tahapan dalam melakukan lompatan pada lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1.5 Tahap Gerakan Lompat Tinggi Gaya Straddle
Sumber: (FIK UNP, 2014:95)

Dalam olahraga lompat tinggi terdapat beberapa kondisi yang sangat dibutuhkan yaitu, kekuatan kecepatan (*eksplosif power*), koordinasi, dan kelentukan. Kekuatan kecepatan (*eksplosif power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Dalam olahraga lompat tinggi saat menumpu dan melakukan tolakan sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai yang sangat kuat untuk menghasilkan lompatan tertinggi. (FIK UNP, 2014:101)

6. Karakteristik Siswa SMP

Siswa SMP pada umumnya memiliki rentan usia 12–15 tahun. Usia ini termasuk kedalam fase usia remaja awal. Usia remaja awal merupakan waktu penyempurnaan dan penghalusan serta usia yang pas untuk mempelajari berbagai macam variasi keterampilan motorik. Pada usia ini kecabangan olahraga prestasi tertentu mulai diberikan dan dikembangkan. Namun disini proses pembelajaran sifatnya harus menyenangkan sebagai suatu usaha dalam pengembangan

kemampuan fisik untuk mengantisipasi gerakan–gerakan khusus yang terdapat pada suatu cabang olahraga (Sidi, 2010:18-19).

Karakteristik anak remaja bisa dilihat dari beberapa aspek, yaitu dari aspek perkembangan dan pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, kemampuan berpikir, emosional, perkembangan sosial, perkembangan moral serta perkembangan kepribadian. Lebih dalam di jelaskan sebagai berikut (Fakhrurrazi, 2019:574-579)

a. Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik

Pada usia remaja awal pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak–anak dan masa dewasa. Pada fase ini anak memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Perkembangan fisik remaja jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot tubuh yang semakin berkembang pesat.

b. Perkembangan Seksual

Terdapat perbedaan tanda-tanda dalam perkembangan seksual pada usia remaja. Anak perempuan akan mendapat menstruasi, sebagai pertanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif. Serta terjadi perubahan fisik seperti payudara mulai membesar, tumbuhnya bulu pada ketiak dan pubis dan lain sebagainya. Sedangkan pada anak laki–laki mulai memperlihatkan perubahan dalam suara, otot, dan fisik lainnya yang berhubungan dengan tumbuhnya hormon testosterone. Bentuk fisik mereka akan berubah secara cepat sejak awal pubertas.

c. Kemampuan Berpikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

d. Emosional

Emosi pada remaja masih belum seimbang, karena hubungannya yang erat dengan keadaan hormon. Anak remaja belum bisa mengolah emosi dengan baik. Pada satu waktu mereka akan kelihatan sangat senang tetapi kemudian mereka tiba-tiba langsung bisa menjadi sedih atau marah. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dibandingkan dengan pikiran yang realistis. Saat melakukan sesuatu mereka hanya akan mengikuti ego dalam diri tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi.

e. Perkembangan Sosial

Salah satu pola hubungan sosial remaja diwujudkan dengan membentuk kelompok bermain. Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya. Anak perempuan secara biologis dan karakter lebih cepat matang daripada anak laki-laki.

f. Perkembangan Moral

Kemampuan berpikir dalam dimensi moral (*moral reasoning*) pada remaja berkembang karena mulai melihat adanya kejanggalan dan ketidakseimbangan antara yang mereka percayai dahulu dengan kenyataan yang ada di sekitarnya, lalu merasa perlu mempertanyakan dan merekonstruksi pola pikir mereka

dengan “kenyataan” yang baru. Perubahan ini seringkali mendasari sikap "pemberontakan" remaja terhadap peraturan atau otoritas yang selama ini diterima bulat-bulat. Dalam hal ini orang tua sangat berperan penting untuk memberikan alternatif jawaban dari persoalan yang dipertanyakan oleh anaknya.

g. Perkembangan Kepribadian

Perkembangan kepribadian pada remaja secara umum sering diindentikkan dengan manifestasi dari kepribadian seseorang, namun sebenarnya tidak. Karena apa yang tampil tidak selalu menggambarkan pribadi yang sebenarnya. Dalam hal ini amat penting bagi remaja untuk tidak menilai seseorang berdasarkan penampilan semata, sehingga orang yang memiliki penampilan tidak menarik cenderung dikucilkan. Dalam hal ini sangat penting bagi orangtua untuk menanamkan nilai-nilai yang menghargai harkat dan martabat orang lain tanpa mendasarkan pada hal-hal fisik seperti materi atau penampilan.

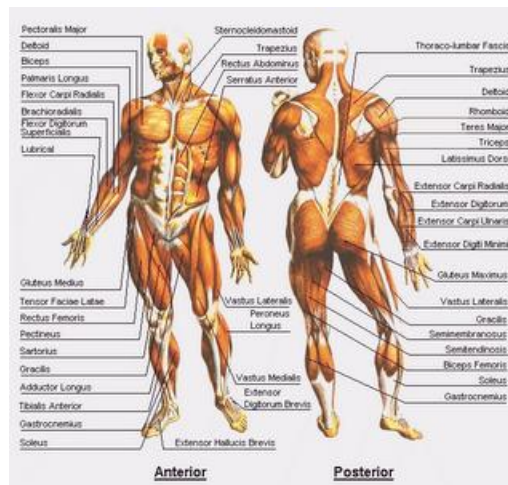
Dengan demikian olahraga menjadi salah satu wadah yang dapat membantu meningkatkan aspek–aspek perkembangan pada karakteristik anak remaja kearah yang lebih positif. Hal tersebut dibuktikan oleh Sidi (2010:19) dalam penelitiannya, beliau menyatakan bahwa perencanaan olahraga yang baik untuk anak–anak pra-remaja dan remaja dapat membantu mereka menemukan tuntutan sesuai dengan perkembangan emosional dan kognitif mereka, untuk mendukung masa depan di kehidupan mereka yang akan datang.

7. Power Otot Tungkai

Power yaitu komponen biomotorik yang merupakan kesanggupan otot untuk menahan, menggerakkan, dan menghasilkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dengan demikian power sangat dibutuhkan oleh siapapun (Pangumbahase dkk., 2021:105).

Tubuh manusia dibentuk oleh 640 otot rangka yang berbeda. Otot merupakan bagian terpenting dalam tubuh manusia dan mempunyai peranan penting dalam system gerak. Otot merupakan alat gerak aktif karena kemampuan berkontraksi. Otot memendek jika sedang berkontraksi dan memanjang jika relaksasi. Kontraksi pada otot terjadi jika otot sedang melakukan kegiatan, sedangkan relaksasi otot terjadi jika otot sedang beristirahat (Wirasasmita, 2014:13-14).

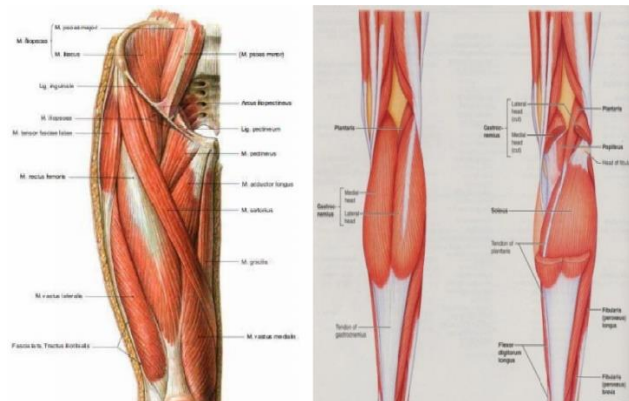
Otot dibagi mejadi beberapa macam berdasarkan struktur fisiologis dan fungsinya yaitu, otot polos, otot jantung dan otot rangka (*skeletal*). Otot polos merupakan otot yang banyak ditemukan pada system pernafasan dan pencernaan. Otot jantung merupakan otot yang bekerja secara otonom, membentuk lapisan dinding jantung dan berkontraksi untuk melakukan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sedangkan otot *skeletal* tersusun atas sejumlah besar serat-serat otot, dan sel-sel silindris tidak bercabang yang melekat pada rangka tubuh untuk pergerakan tubuh. Berbagai klasifikasi mendasari penamaan otot tubuh dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1.6 Otot Permukaan Depan dan Belakang
Sumber: (Wirasasmita, 2014:23)

Dalam olahraga atletik khususnya lompat tinggi, power otot tungkai sangat dibutuhkan. Otot tungkai merupakan gabungan kinerja otot paha atas dan otot betis saat berkontraksi. Oleh karena itu, setiap pelompat jika ingin melompat dengan baik harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik pula (Pangumbahase et al., 2021:105).

Adapun otot – otot tungkai yang diperlukan dalam mempengaruhi pelaksanaan lompat tinggi dengan teknik lompat gaya straddle yaitu : otot *musculus tibialis anterior*, *biceps femoris*, *musculus extensor digitorium longus*, *musculus trisep fibularis*, didalamnya terdiri dari *musculus gastrocnemius*, *musculus soleus* dan *tendo achiles*. *Musculus ekstensor talangus longus*, *musculus falangus longus*, dan *musculus tibialis posterior* (Kirnantoro, 2019).



Gambar 1.7 Otot Tungkai Bawah dan Otot Tungkai Atas
Sumber: (Pangumbahase et al., 2021)

Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan beberapa latihan, diantaranya dengan *squad jump*, *vertical jump*, *step up* dan *calf raises*. Namun tidak hanya itu, beberapa permainan tradisional juga dapat berperan penting dalam meningkatkan power otot tungkai. Contohnya dengan permainan tradisional engklek dan permainan tradisional lompat karet. Hal tersebut dibuktikan oleh Putra dkk (2019:12) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan tradisional engklek terhadap power otot tungkai. Kemudian Sukmawan (2015:49) dalam penelitiannya beliau menyimpulkan bahwa adanya pengaruh dari bermain lompat tali terhadap peningkatan power otot tungkai.

Kekuatan otot tungkai dapat dipengaruhi oleh massa otot. Jika seseorang memiliki massa otot yang besar maka akan menghasilkan power otot yang besar pula, begitupun sebaliknya jika seseorang memiliki massa otot yang kecil maka akan menghasilkan power otot yang kecil pula. Pada orang yang obesitas ada dua kemungkinan yang terjadi yaitu, kemungkinan persen lemak tubuh yang tinggi atau

massa otot yang tinggi. Sehingga perlu diketahui komposisi pada tubuh seseorang (Utami et al., 2020:11-12).

8. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice* yang merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. *Exercises* merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya, dan *training* yaitu suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan, dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Mylsidayu & Kurniawan, 2015:47).

Latihan merupakan aktivitas jasmani ataupun olahraga yang telah ditetapkan tujuannya, disusun secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi. Untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang ingin dicapai oleh atlet, maka perlu sebuah proses latihan. Target dari sebuah proses latihan yaitu mengembangkan atribut-atribut khusus yang berhubungan dengan pelaksanaan berbagai tugas dalam keterampilan olahraga. Keberhasilan latihan pada atribut tersebut didasari dengan pemanfaatan dan metode secara individual yang diberikan

pada atlet yang disesuaikan dengan usia, pengalaman dan bakat (Wiguna, 2017:252).

Pendapat lain dikemukakan oleh Harsono (2017:50), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya, tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan aktifitas olahraga melalui pendekatan ilmiah, secara teratur dan terencana serta berulang-ulang sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan. Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik yang ada.

Adapun ciri-ciri latihan menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:48) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan (kontinyu), sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke

yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.

- 3) Pada setiap satu kali tatap muka/sesi latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Prinsip Latihan

Proses latihan perlu disusun secara sistematis dan terencana, yang dimana tidak terlepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan. Hal tersebut sering dikenal dengan prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Sharkey yang dikutip oleh Wiguna (2017:252) yaitu spesifikasi, *overload*, prinsip adaptasi, prinsip kemajuan, prinsip respons individu, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang, prinsip pulih asal, dan prinsip pembatasan latihan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Irianto (2018:114) bahwa prinsip-prinsip latihan atlet berdasarkan sifat manusia yang multi dimensional, potensi, labil dan mampu beradaptasi adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan

untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan.

Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak saja seperti kondisi awal namun secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi.

2) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

“Jika anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan” itulah falsafat prinsip *reversible*, artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi).

3) Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demand*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan

c. Komponen Latihan

Aspek pentahapan latihan (periodisasi) merupakan salah satu hal terpenting dalam program latihan, dimana susunan komponen latihan diberikan berurutan dari semua komponen kondisi fisik. Periodisasi atau pentahapan yaitu proses membagi-bagi program latihan tahunan dalam tahap-tahap latihan yang lebih kecil. Komponen-komponen dalam pentahapan latihan tersebut antara lain yaitu (E. Susanto, 2019:15)

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan anaerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

2) Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut: diperberat, diperlama, dipercepat, diperbanyak. Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot pemberat per sesi, jumlah ulangan per sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau sirkuit per sesi, jumlah pembebanan per sesi, lama singkatnya pemberian waktu *recovery* dan *interval*.

3) *Recovery* dan *Interval*

Dalam komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Yang membedakannya kalau *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi atau set, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri atau sirkuit. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Lama waktu istirahat atau *interval* antar aktivitas tergantung kepada berbagai faktor, antara lain intensitas latihan, status kemampuan peserta, fase latihan, serta kemampuan spesifik yang ditingkatkan. Cara yang dianjurkan untuk menentukan lamanya istirahat antara dua rangsangan yaitu dengan menggunakan system denyut nadi. Beberapa pedoman yang disarankan antara lain (Wiguna, 2017:252)

- a) Pada latihan yang cukup berat, latihan bisa dilanjutkan lagi setelah istirahat dengan denyut nadi turun sampai 120–140 per menit.
- b) Untuk latihan daya tahan densitas optimalnya sebaiknya dengan rasio:
 - (1) 1 : 0,5 sampai 1 : 1 (aktivitas:istirahat)
 - (2) 1 : 3 untuk Latihan beban/kekuatan
 - (3) Kekuatan maksimum atau *power* diperlukan waktu istirahat 2-5 menit.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Pada penelitian ini peneliti mengangkat judul “pengaruh permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* di SMPN Kabupaten Kepahiang”. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh :

1. Nudia dkk (2020) dalam penelitiannya yang berjudul *The Use of Band Rubber Ruler to Improve the Mastery of High Jump with Straddle Style Technique for Eight Grade Students in SMP N 1 Matesih Karanganyar*. Subjek penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas 8 SMPN 1 Matesih sebanyak 36 orang siswa. Metode yang digunakan merupakan metode penelitian tindakan kelas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karet gelang dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Matesih. Terbukti dari hasil yang diperoleh pada siklus I 18 dari 36 siswa (50%) memiliki mencapai skor KKM Minimum. Sedangkan hasil dari siklus II menunjukkan bahwa 31 dari 36 siswa (86%) telah mencapai, atau bahkan mencapai lebih tinggi dari nilai KKM.

2. Flaviani (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi di SMPN 16 Pontianak. Subjek penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas VIII D sebanyak 33 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa permainan tradisional lompat tali memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat tinggi siswa SMP N 16 Pontianak. Peningkatan pengaruh latihan tersebut sebesar 39,52%, dengan nilai t test $30,315 > t$ tabel 2,036 dan nilai rata-rata *pretest* sebesar 11,58 serta *posttest* sebesar 16,15.
3. Rahman dkk (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *The Different Effect of Playing and Training Learning Approach on the Ability of the Straddle Style High Jump of the 5TH Grade Male Students of Djammaatul Ichwan Elementary School Surakarta Academic Year 2013/2014*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 5 SD Djamaatul Ichwan Surakarta sebanyak 30 orang siswa laki-laki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test* desain. Hasil penelitiannya yaitu terdapat perbedaan yang signifikan dalam

pendekatan pembelajaran bermain dan latihan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dengan T hitung sebesar 3,814 dan T tabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 5%, dan pendekatan pembelajaran bermain memiliki pengaruh yang lebih baik daripada pendekatan pembelajaran latihan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

4. Triyasari (2013) dalam penelitiannya yang berjudul Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012 / 2013. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten cilacap berjumlah 29 orang siswa. Jenis penelitiannya yaitu penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian ini pada siklus I diperoleh data tentang ketuntasan belajar siswa sebanyak 15 siswa atau 51,72% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 14 siswa atau (38,28%). Sedangkan siklus II diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa sebanyak 26 siswa atau 89,65% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 3 siswa atau (10,35%). Dari penelitian siklus I ke siklus II secara klasikal telah terjadi peningkatan yaitu 11 siswa (37,93%), sehingga dapat dikatakan bahwa model pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap berhasil sebanyak 89,65%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah model pembelajaran lompat tinggi gaya straddle melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar

siswa karena sesuai dengan karakter anak siswa kelas V dan pembelajaran PAIKEM.

5. Afrizal (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gunting Pada Siswa Putri Kelas V SD Negeri 117 Palembang. Subjek penelitian yang digunakan ialah 40 orang siswi kelas V SDN 117 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting siswi putri kelas V SDN 117 Palembang.
6. Yusup et al.(2021) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Modifikasi Media Karet Gelang dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Tinggi Gaya Gunting pada Masa Pandemi Covid-19. Subjek penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas XI SMAN 1 Cibuaya sebanyak 24 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen one group pre-testposttest design. Hasil penelitiannya yaitu terdapat peningkatan kelas *interval* 13-16 dalam kategori cukup baik sebesar 29% dalam penggunaan modifikasi media karet gelang di pembelajaran kegiatan atletik pada nomor lompat tinggi siswa gaya gunting.

C. Kerangka Pikir

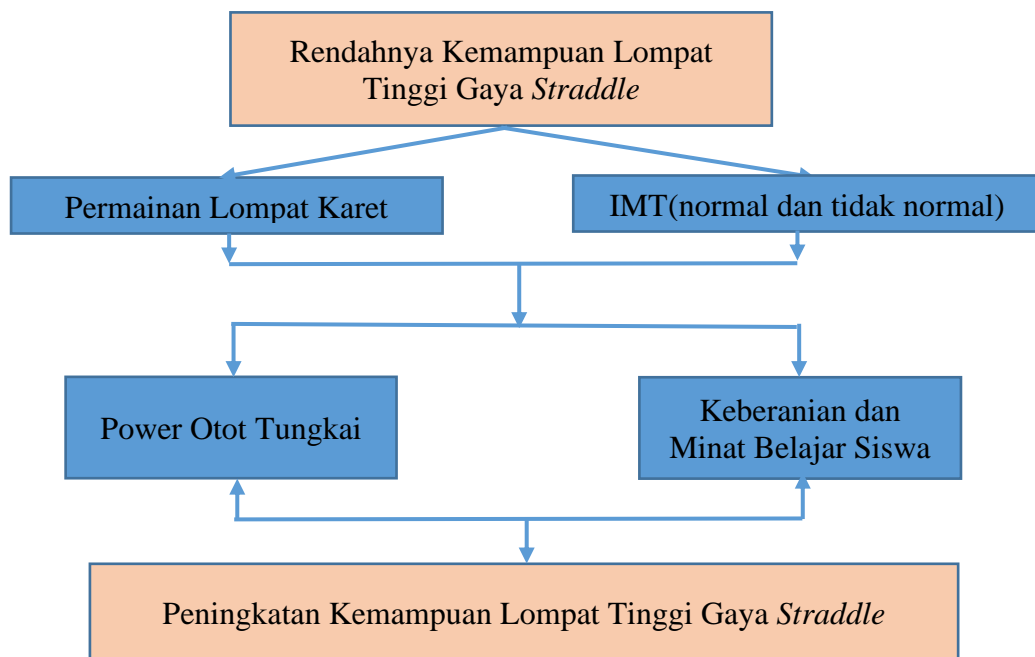
Banyak permasalahan yang dijumpai dalam proses pembelajaran, hal tersebut terjadi karena kegiatan pembelajaran yang terkesan monoton dan membosankan. Sehingga seorang guru dituntut untuk menjadi lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar dapat menumbuhkan minat serta motivasi

dalam proses pembelajaran pada diri siswa yang kemudian dapat memaksimalkan prestasi siswa tersebut.

Pembelajaran atletik yang merupakan induk dari semua cabang olahraga sudah sepatutnya untuk dioptimalkan proses pembelajarannya, salah satunya pada nomor cabang lompat tinggi. Dibuktikan dengan hasil wawancara pada guru olahraga yang menyatakan bahwa masih kesulitan dalam pemberian materi pembelajaran atletik lompat tinggi, hal tersebut terjadi karena minimnya keberanian siswa dalam melakukan lompatan sehingga tolakan pada saat melakukan awalan gerakan lompat tinggi masih belum maksimal. Dalam hal ini upaya yang bisa dilakukan oleh peneliti dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi yaitu dengan menggunakan permainan tradisional, karena dengan adanya permainan tradisional tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan minat belajar siswa serta keberanian, yang dimana dalam permainan tradisional siswa dapat bermain sambil belajar.

Permainan tradisional yang mengandung unsur pembelajaran lompat tinggi salah satunya yaitu permainan tradisional lompat karet, karena permainan tersebut dapat membantu meningkatkan power otot tungkai. Power otot tungkai sangat berpengaruh pada kemampuan menolak pada awalan olahraga lompat tinggi, tidak hanya membantu dalam meningkatkan power otot tungkai, permainan tradisional lompat karet yang cenderung memiliki kesamaan terhadap gerakan lompat tinggi gaya straddle dapat meningkatkan keberanian dalam diri anak untuk melakukan lompatan, sehingga memudahkan anak dalam mempelajari gerakan lompat tinggi yang baik dan benar.

Permainan tradisional lompat karet diharapkan dapat membantu meningkatkan kekuatan power otot tungkai serta keberanian dan minat belajar siswa yang kemudian dapat membantu meningkatkan kemampuan olahraga lompat tinggi, terutama lompat tinggi gaya *straddle*.



Gambar 1.8 Kerangka Pikir
Sumber: Pemikiran Peneliti

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum didasari dengan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan permainan lompat karet dan kelompok yang tidak diberi latihan

permainan lompat karet terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Terdapat interaksi antara permainan tradisional lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan 2x2 faktorial. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari permainan lompat karet yang menjadi variable bebas manipulative dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) yang menjadi variable bebas atribut, serta variable terikat yaitu kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan masing-masing kelompok terdiri dari 20 orang siswa. Kelompok eksperimen diberi latihan permainan lompat karet dan kelompok kontrol tidak diberi latihan permainan lompat karet. Sebagai ciri dari sampel penelitian terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* kelompok penelitian dikategorikan dengan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal). Tes yang dilakukan yaitu tes lompat tinggi gaya *straddle* pada olahraga atletik. Dalam penelitian ini peneliti mendesain penelitian sebagai berikut:

Tabel 2.1 Desain Penelitian

Metode Latihan (A) IMT (B)	Kelompok Eksperimen Permainan Lompat Karet (A1)	Kelompok Kontrol Tidak Diberi Perlakuan (A2)
Normal (B1)	A1.B1	A2.B1
Tidak Normal (B2)	A1.B2	A2.B2

Keterangan:

A1B1 : Kelompok eksperimen yang diberi latihan menggunakan metode latihan permainan lompat karet dengan indeks massa tubuh (IMT) normal

A2B1 : Kelompok kontrol yang tidak diberi latihan permainan lompat karet dengan indeks massa tubuh (IMT) normal

A1B2 : Kelompok eksperimen yang diberi latihan menggunakan metode latihan permainan lompat karet dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

A2B2 : Kelompok kontrol yang tidak diberi latihan permainan lompat karet dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kepahiang, Provinsi Bengkulu. Tepatnya di SMPN 1 Kepahiang dan SMPN 5 Kepahiang. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 3 Januari 2022 hingga 11 Februari 2022, dengan jumlah latihan sebanyak 18 kali pertemuan yang diantaranya dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam 1 minggu.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMPN 1 Kabupaten Kepahiang dan SMPN 5 Kabupaten Kepahiang, dengan jumlah total sebanyak 71 orang siswa, yang terdiri dari 31 orang siswa laki-laki dan 40 orang siswi perempuan.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling*. Dengan kriteria sampel harus aktif latihan, bersedia untuk menjadi sampel selama dilakukannya *treatment*, dan berjenis kelamin perempuan. Alasan memilih siswa perempuan untuk menjadi sampel pada penelitian ini karena, karakteristiknya sangat sesuai dengan permasalahan yang dibutuhkan dalam penelitian. Sehingga sampel yang diperoleh sebanyak 40 orang siswa perempuan yang terdiri dari 20 orang siswa SMPN 1 Kepahiang dan 20 orang siswa dari SMPN 5 Kepahiang.

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas manipulative yaitu permainan tradisional lompat karet dan variable bebas atribut indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) serta variabel terikat yaitu kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, sampel terlebih dahulu diukur tinggi dan berat badannya, untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) normal dan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

a. Pelaksanaan Tes Awal (*pre-test*)

Tes awal (*pre-test*) dilakukan untuk mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* sebelum adanya perlakuan atau latihan.

b. Perlakuan/*Treatment*

Perlakuan dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*.

c. Pelaksanaan Tes Akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau *posttest* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor keterampilan bermain setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor keterampilan bermain dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

2. Instrumen Penelitian

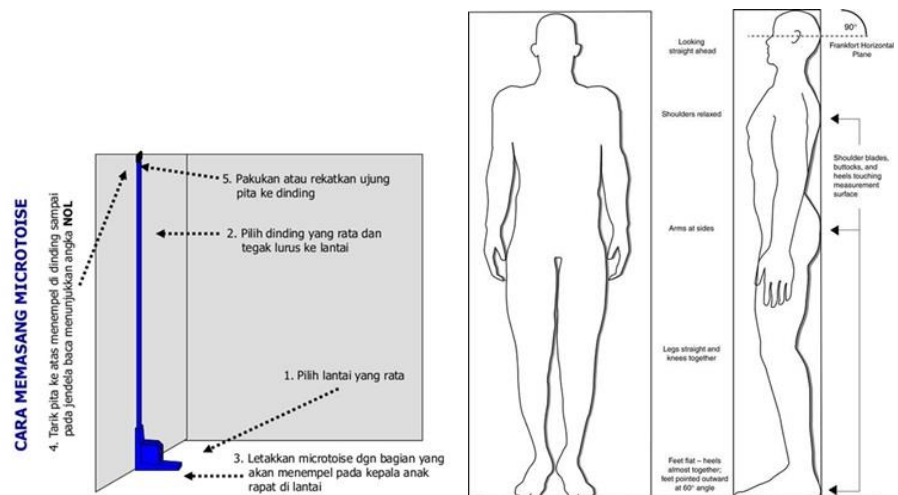
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 2 instrumen, yaitu:

a. Tes Antropometri Tujuan tes : untuk mengukur indeks massa tubuh berdasarkan tinggi, berat badan, usia dan jenis kelamin berdasarkan referensi pertumbuhan anak usia 10-19 tahun.

1) Peralatan yang dibutuhkan :

a) Microtoise dengan ketelitian 0,1cm untuk mengukur tinggi badan

- b) Timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan
 - c) Bidang datar
- 2) Petugas: 2 orang yang terdiri dari 1 orang sebagai pengukur Panjang dan 1 orang lagi sebagai pencatat hasil.
- 3) Prosedur Pelaksanaan tes :
- a) Pengukuran Tinggi badan
 - (1) Langkah 1 : tempatkan stature meter di lantai. Tarik pitanya sampai angka nol mencapai garis merah,
 - (2) Langkah 2 : lapisan bagian ujung dapat ditempel dengan selotip kertas dengan rapat dan tidak mudah bergeser.
 - (3) Langkah 3 : tarik meterannya sampai berada di atas kepala testi untuk mendapatkan pengukuran



Gambar 1.9 Cara Memasang *Microtoise* dan Posisi Tubuh Tester
Sumber:(Citra, n.d.)

- (4) Saat dilakukan pengukuran tinggi badan, topi, jam tangan, ikat pinggang, sepatu, dan sejenisnya, kecuali pakaian, dilepaskan terlebih dahulu.
- (5) testis diminta untuk berdiri tegak lurus dengan tembok, lengan menggapit disamping badan, kedua tumit lurus dan menyentuh lantai, dan arah pandangan lurus ke depan.
- (6) Tangkai dan alat pengukur yang menonjol ke depan berada di atas kepala dan terdorong ke atas.
- (7) Tumit, dataran pinggul menyentuh tembok.
- (8) Lubang telinga dan batas bawah mata berada dalam satu garis horizontal.
- (9) Baca hasilnya oleh petugas yang melakukan pengukuran, pengukuran dengan satuan sentimeter.

b) Pengukuran Berat Badan

- (1) Letakkan alat timbangan berat badan di tempat yang datar.
- (2) Mintalah subjek untuk melepaskan alas kaki (sepatu dan kaos kaki), asesoris yang digunakan (jam, cincin, gelang kalung, kacamata, dan lain-lain yang memiliki berat maupun barang yang terbuat dari logam lainnya) dan pakaian luar seperti jaket. Saat menimbang sebaiknya subjek menggunakan pakaian seringan mungkin untuk mengurangi bias/error saat pengukuran.

- (3) Setelah itu mintalah subjek untuk naik ke atas timbangan, kemudian berdiri tegak pada bagian tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan.
- (4) Pastikan pula subjek dalam keadaan rileks/tidak bergerak-gerak.
- (5) Catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (Kg).

Setelah diketahui tinggi dan berat badannya, selanjutnya yaitu menghitung indeks massa tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut:(Putranto, 2020)

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Setelah nilai indeks massa tubuh (IMT) diketahui, dilakukan interpretasi indeks massa tubuh (IMT) dengan berdasarkan jenis kelamin dan umur responden yang tertera pada peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak.

b. Tes kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

- 1) Tujuan tes : untuk mengukur kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* (Fenanlampir & Faruq, 2015).
- 2) Peralatan yang dibutuhkan :
 - a) Matras lompat tinggi
 - b) Tiang penyangga
 - c) Mistar
 - d) Blangko dan alat tulis

- 3) Petugas:
 - a) Seorang pemanggil teste dan pencatat hasil lompatan
 - b) Dua orang pengukur hasil lompatan
- 4) Prosedur Pelaksanaan Tes:
 - 1) Siswa yang mendapat giliran menempatkan diri untuk melakukan persiapan
 - 2) Tester memanggil siswa satu persatu sesuai nomor urut
 - 3) Siswa yang dipanggil melakukan persiapan awalan lompat tinggi gaya *straddle*
 - 4) Setiap siswa mendapat kesempatan melakukan lompatan tiga kali
 - 5) Ketika mistar dinaikkan atau jatuh, harus diukur ketinggiannya.
 - 6) Pengukuran dilakukan dari bagian tengah mistar tegak lurus hingga lantai
 - 7) Setiap siswa yang berhasil harus dicatat tinggi lompatannya.
 - 8) Hasil lompatan dicatat dalam satuan sentimeter (cm)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam sebuah penelitian, tentu menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan tentunya harus valid dan reliabel, agar data yang dikumpulkan juga valid dan reliabel. Dengan demikian dalam penelitian ini menggunakan 2 jenis instrument penelitian, yang pertama yaitu tes antropometri untuk mengukur indeks masa tubuh seseorang, dan yang kedua yaitu tes lompat tinggi gaya *straddle* yang digunakan untuk mengukur kemampuan lompat tinggi. Intrumen tes ini sudah

dilakukan pengujian reliabilitas oleh sukirno (2016) dengan hasil uji yaitu 0,821 sampai 0,855 dengan demikian instrumen tersebut reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Shapiro Wilk*. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

b. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene Test*. Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen. Uji *Levene Test* didapat dari hasil perhitungan program *software SPSS version 23.0 for windows*. Hasil dari *Levene Test* tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka data tersebut dalam kategori statistik parametrik dengan demikian persyaratan untuk penggunaan ANOVA dua jalur (*ANOVA two-way*) dalam analisis data sudah dipenuhi.

2. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur (*ANOVA two-way*) dengan menggunakan program *software SPSS version 23.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Serta uji lanjut dengan menggunakan uji *Tukey*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab ini, hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan yang diantaranya yaitu: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis sendiri akan di sajikan secara berurutan antara lain yaitu: (a) perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan yang tidak di beri latihan permainan lompat karet terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*; (b) perbedaan pengaruh indeks massa tubuh normal dan tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*; dan (c) interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* di SMPN Kabupaten Kepahiang. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian berupa data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Proses penelitian berlangsung dalam 3 tahap, tahap pertama yaitu melakukan *pretest* untuk mendapatkan data awal, yang dilakukan pada tanggal 3 januari 2022. Tahap kedua diberi perlakuan, yaitu dengan latihan permainan lompat karet selama kurang lebih 1 bulan setengah terhitung dari tanggal 5 januari sampai dengan 11 february 2022. Pelaksanaan latihan berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Perlakuan hanya di lakukan pada 1 kelompok saja yaitu pada siswa

SMPN 1 Kepahiang yang terdiri dari 20 orang siswa. Pada tahap akhir dilakukan *posttest* untuk mendapatkan data akhir yang dilaksanakan pada tanggal 12 februari 2022. Data *pretest* dan *posttest* kemampuan lompat tinggi (indeks massa tubuh normal dan tidak normal) disajikan pada tabel 2.2 dan 2.3 sebagai berikut.

Tabel 2.2 Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* (Indeks Massa Tubuh Normal)

NO	Kelompok IMT Normal					
	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	75	85	10	75	75	0
2	75	85	10	70	70	0
3	83	93	10	80	83	3
4	75	85	10	83	85	2
5	80	90	10	75	80	5
6	70	80	10	83	83	0
7	85	93	8	80	83	3
8	70	83	13	75	80	5
9	75	85	10	83	85	2
10	85	93	8	70	75	5
Mean	77,3	87,2	9,9	77,4	79,9	2,5

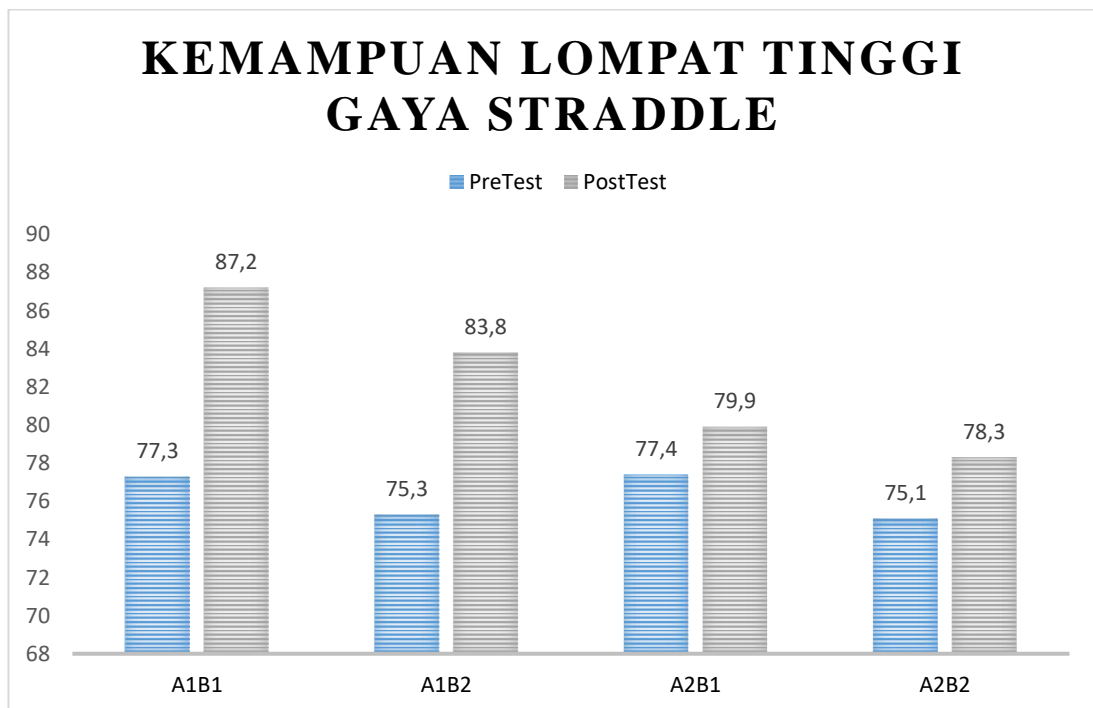
Tabel 2.3 Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* (Indeks Massa Tubuh Tidak Normal)

NO	Kelompok IMT Tidak Normal					
	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	70	80	10	70	70	0
2	75	85	10	75	80	5
3	70	80	10	83	85	2
4	80	90	10	80	83	3
5	75	85	10	75	80	5
6	65	75	10	75	75	0
7	80	85	5	70	70	0
8	83	93	10	75	80	5
9	75	80	5	83	85	2
10	80	85	5	65	65	0
Mean	75,3	83,8	8,5	75,1	77,3	2,2

Tabel 2.3 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> A1B1	10	70	85	77.30	5.638
<i>Posttest</i> A1B1	10	80	93	87.20	4.686
<i>Pretest</i> A1B2	10	65	83	75.30	5.658
<i>Posttest</i> A1B2	10	75	93	83.80	5.266
<i>Pretest</i> A2B1	10	70	83	77.40	5.103
<i>Posttest</i> A2B1	10	70	85	79.90	5.021
<i>Pretest</i> A2B2	10	65	83	75.10	5.801
<i>Posttest</i> A2B2	10	65	85	78.30	6.499
<i>Valid N (listwise)</i>	10				

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data kemampuan lompat tinggi gaya straddle dapat dilihat pada gambar 1.10 sebagai berikut.



Gambar 1.10 Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Keterangan:

A1B1 : Kelompok sampel yang diberi perlakuan menggunakan metode latihan permainan lompat karet dengan indeks massa tubuh (IMT) normal

A1B2 : Kelompok sampel yang diberi perlakuan menggunakan metode latihan permainan lompat karet dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

A2B1 : Kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan indeks massa tubuh (IMT) normal

A2B2 : Kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

Berdasarkan gambar 1.10 diatas, menunjukkan bahwa kemampuan lompatan kelompok A1B1 memiliki ketinggian rata-rata *pretest* sebesar 77,30 cm dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* dengan rata-rata ketinggian sebesar 87,20 cm. Kelompok A1B2 memiliki ketinggian rata-rata *pretest* sebesar 75,30 cm dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* dengan rata-rata ketinggian sebesar 83,80 cm. Kelompok A2B1 memiliki ketinggian rata-rata *pretest* sebesar 77,40 cm dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* dengan rata-rata ketinggian sebesar 79,90 cm. Kelompok A2B2 memiliki ketinggian rata-rata *pretest* sebesar 75,10 cm dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* dengan rata-rata ketinggian sebesar 78,30 cm.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 23.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil uji normalitas tersebut disajikan pada Tabel 2.4 sebagai berikut.

Tabel 2.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	ρ	signifikansi	Keterangan
<i>Pretest A1B1</i>	,131	0,05	Normal
<i>Posttest A1B1</i>	,088		Normal
<i>Pretest A2B1</i>	,095		Normal
<i>Posttest A2B1</i>	,118		Normal
<i>Pretest A1B2</i>	,454		Normal
<i>Posttest A1B2</i>	,532		Normal
<i>Pretest A2B2</i>	,409		Normal
<i>Posttest A2B2</i>	,084		Normal

Berdasarkan hasil analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, pada semua data *pretest* dan *posttest* kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* didapat hasil uji normalitas data dengan nilai signifikasni $\rho > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 92.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah persamaan beberapa sampel homogen atau tidak. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan untuk menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas dalam

penelitian ini menggunakan uji *levene test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 2.5 sebagai berikut.

Tabel 2.5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
1.055	3	36	.380

Berdasarkan hasil analisis statistik pada uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *levene test*. Hasil perhitungannya yaitu nilai sig $0,380 > 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data memiliki varian yang homogen, sehingga populasi memiliki kesamaan varian atau homogen. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 93.

B. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji ANOVA dua jalur (*ANOVA two-way*). Urutan hasil pengujian hipotesis disesuaikan dengan hipotesisi penelitian pada bab II, sebagai berikut.

1. Hipotesis perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan yang tidak diberi latihan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan yang tidak diberi latihan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*”.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data seperti pada tabel 2.6 sebagai berikut.

Tabel 2.6 Hasil Uji Two Way Anova antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Kelompok latihan	476.100	1	476.100	15.438	0.000

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada tabel 2.6 di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000 dan nilai F 15.438. Sehingga nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis ternyata kelompok eksperimen memiliki total rata-rata sebesar 85,50 sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 78,60 yang berarti kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 6,9 cm atau sebesar 30%. Hal ini berarti hipotesis yang disampaikan yaitu “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan yang tidak diberi latihan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*”, telah terbukti.

2. Hipotesis perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap

kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data seperti pada tabel 2.7 sebagai berikut.

Tabel 2.7 Hasil Uji Two Way Anova antara Kelompok yang Memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal dan Tidak Normal terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
IMT	90.000	1	90.000	2.918	0.096

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada tabel 2.7 di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,096 dan nilai F 2.918. Sehingga nilai signifikansi p sebesar $0,096 > 0,05$, yang berarti H_0 diterima. Dengan demikian tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang memiliki IMT normal dan IMT tidak normal. Namun dilihat dari nilai rata-rata kedua kelompok tersebut memiliki perbedaan yaitu, kelompok dengan IMT normal memiliki total rata-rata sebesar 83,55 sedangkan kelompok dengan IMT tidak normal memiliki nilai rata-rata 80,55 dengan selisih rata-rata sebesar 3 cm yang berarti kelompok dengan IMT normal lebih baik dibandingkan dengan kelompok IMT tidak normal. Perbedaan itu sendiri hanya sebesar 7,5% Hal ini berarti hipotesis yang disampaikan yaitu “Ada perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*”, tidak terbukti.

3. Interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

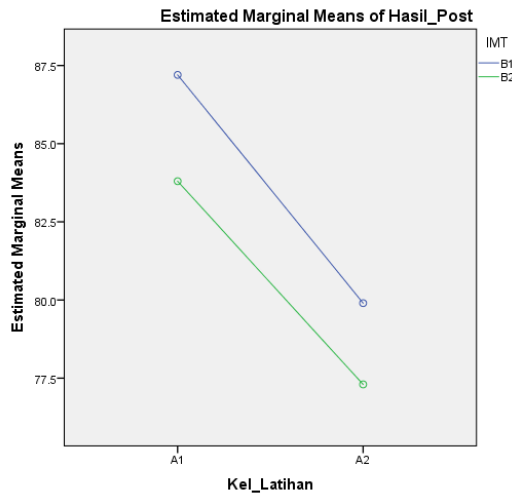
Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data seperti pada tabel 2.8 sebagai berikut.

Tabel 2.8 Hasil Uji Two Way Anova Interaksi antara Latihan Permainan Lompat Karet dan IMT (normal dan tidak normal) terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Kelompok latihan*IMT	1.600	1	1.600	0.052	0.821

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada tabel 2.8 di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,821 > 0,05$, yang berarti H_0 diterima. Dengan demikian tidak terdapat interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Hal ini berarti hipotesis yang disampaikan “Terdapat interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*”, belum terbukti.

Grafik hasil interaksi antara kelompok penelitian (eksperimen dan kontrol) serta IMT (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilihat pada gambar 1.11 sebagai berikut.



Gambar 1.11 Diagram Interaksi Kelompok Penelitian (eksperimen dan kontrol) serta IMT (normal dan tidak normal) terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Setelah dilakukan uji hipotesis, ternyata kelompok penelitian (eksperimen dan kontrol) dan IMT (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* tidak memiliki interaksi, sehingga hasil uji lanjut dengan menggunakan uji *tukey* dapat dilihat pada tabel 2.9 di bawah ini:

Tabel 2.9. Ringkasan Hasil Uji Tukey

Kelompok	Interaksi	Mean Difference	Std. Error	Sig.
A1B1	A1B2	3.40	2.484	.526
	A2B1	7.30*	2.484	.028
	A2B2	9.90*	2.484	.002
A1B2	A1B1	-3.40	2.484	.526
	A2B1	3.90	2.484	.408
	A2B2	6.50	2.484	.059
A2B1	A1B1	-7.30*	2.484	.028
	A1B2	-3.90	2.484	.408
	A2B2	2.60	2.484	.723
A2B2	A1B1	-9.90*	2.484	.002
	A1B2	-6.50	2.484	.059
	A2B1	-2.60	2.484	.723

Berdasarkan tabel 2.9 hasil perhitungan uji *tukey* pada tanda asterisk (*) menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) yaitu: (1) A1B1-A2B1, (2)A1B1-A2B2, sedangkan pasangan lainnya yang dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B2-A2B1, (3) A1B2-A2B2, (4) A2B1-A2B2.

Hasil analisis uji *Tukey HSD* untuk mengetahui kelompok latihan mana yang memiliki peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* yang lebih baik yaitu pada tabel 2.10 sebagai berikut.

Tabel 2.10 Hasil Uji *Tukey HSD**

Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>			
Tukey HSD			
Kelompok	N	Subset	
		1	2
A2B2	10	77.30	
A2B1	10	79.90	
A1B2	10	83.80	83.80
A1B1	10		87.20
Sig.		.059	.526

Berdasarkan hasil uji *Tukey HSD* pada tabel 2.10 di atas, dapat diketahui bahwa perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan kelompok yang berada pada kolom subset. Pada hasil uji diatas kelompok A1B1 (siswa yang diberi latihan permainan lompat karet dengan IMT normal) berada pada kolom subset yang berbeda (kolom subset 2), dengan demikian peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* paling signifikan yaitu pada

kelompok A1B1 (siswa yang diberi latihan permainan lompat karet dengan IMT normal) dibandingkan dengan kelompok A2B2, A2B1, dan A1B2.

B. Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini akan memberikan penafsiran yang lebih mendalam mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan yang tidak diberi latihan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan kelompok yang tidak diberi latihan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan latihan permainan lompat karet. Permainan lompat karet sendiri memberikan pengaruh sebesar 30% terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, seperti yang dikemukakan oleh Yusup et al (2021:40) bahwa modifikasi media karet gelang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya gantung selama pandemi. Pendapat lain disampaikan oleh Afrizal (2018:8) bahwa latihan skipping memiliki pengaruh terhadap lompat tinggi gaya gantung.

Sesuai dengan analisis biomekanik, gerakan dalam permainan lompat karet banyak melibatkan otot bagian bawah yang dimana otot-otot tersebut dibutuhkan

dalam melakukan lompat tinggi, serta dalam latihan permainan lompat karet kegiatan dilakukan sambil bermain sehingga, mampu meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan lompatan pada olahraga lompat tinggi gaya *straddle*.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Sukmawan (2015:49) permainan lompat tali memberikan pengaruh terhadap power otot tungkai. Senada dengan pendapat tersebut, menurut F. A. Putri (2016:14) bahwa dengan belajar menggunakan permainan tradisional lompat tali, otot-otot tungkai dapat terlatih sehingga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkainya. Apabila kekuatan otot tungkainya besar dan memiliki kebiasaan melompat maka hasil lompatan akan semakin baik.

Pendapat lain juga disampaikan oleh Flaviani et al (2019:7) bahwa saat proses pembelajaran penerapan permainan lompat tali memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan hasil belajar terutama dalam merangsang kemampuan siswa, meningkatkan motivasi belajar serta menurunkan tingkat kecemasan siswa terhadap olahraga lompat tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan lompat tali atau bisa disebut juga permainan lompat karet mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai dan meningkatkan motivasi belajar serta menurunkan tingkat kecemasan. Dimana kekuatan otot tungkai merupakan salah satu aspek utama dalam olahraga atletik nomor lompat tinggi (Sunardi & Henjilito, 2020:144). Menurut Azizi (2014:183-186) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kontribusi kekuatan otot tungkai merupakan kontribusi terbesar untuk memperoleh jauhnya lompatan. Dengan demikian hasil penelitian yang menunjukkan bahwa permainan

lompat karet memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi semakin kuat, karena permainan tradisional lompat karet mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai dan minat siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*.

2. Perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter *anthropometri* dengan pengukuran tinggi dan berat badan. Olahraga lompat tinggi tidak hanya membutuhkan teknik yang baik untuk mencapai lompatan terbaik, namun postur tubuh seperti berat dan tinggi badan juga menjadi salah satu aspek pendukung dalam olahraga lompat tinggi. Faktor anatomis khususnya tinggi dan berat badan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung bagi seorang atlet lompat, karena pada waktu melayang badan pelompat dipengaruhi oleh daya tarik bumi. Daya tarik bumi itu sendiri bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan, yang letaknya pada area pinggang dan sedikit dibawah pusar (Azizi, 2014:183-188).

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang memiliki indeks massa tubuh normal dan indeks massa tubuh tidak normal terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Dilihat dari nilai rata-rata *post test* kedua kelompok memiliki sedikit perbedaan yaitu sebesar 3 cm, yaitu kelompok dengan indeks massa tubuh (IMT) normal memiliki total rata-rata sebesar 83,55 cm sedangkan kelompok dengan

indeks massa tubuh (IMT) tidak normal memiliki nilai rata-rata 80,55 cm. Dengan demikian kelompok yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

Perbedaan sebanyak 3 cm membuktikan bahwa perbedaan yang diberikan oleh IMT belum signifikan. Dengan demikian indeks massa tubuh (IMT) normal dan tidak normal tidak dapat mempengaruhi kemampuan lompat tinggi gaya straddle secara langsung, karena indeks massa tubuh (IMT) tidak menjadi faktor utama dalam penentuan tingginya lompatan dalam olahraga lompat tinggi. Menurut Rafiater (2012) faktor disiplin, kemampuan penguasaan teknik, taktik, persiapan mental dan kemampuan fisik merupakan faktor yang dapat menentukan kemampuan dalam lompatan seorang atlet. Diantara beberapa faktor tersebut, faktor power tungkai merupakan faktor utama yang dapat mendukung peningkatan hasil lompatan.

Indeks massa tubuh (IMT) yang merupakan hasil perhitungan dari nilai tinggi dan berat badan belum cukup menggambarkan kekuatan otot seseorang maupun kelincahan seseorang. Pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian Ningrum dkk (2017:277) yang menyatakan bahwa indeks massa tubuh tidak memiliki hubungan terhadap kekuatan otot kaki. Sejalan dengan pendapat tersebut, pendapat lain juga dikemukakan oleh Setiowati (2014:36) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kekuatan otot, namun terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan kekuatan otot.

Indeks massa tubuh (IMT) dapat menggambarkan bentuk tubuh seorang atlet, namun tidak dapat menggambarkan komposisi tubuh seorang atlet, serta memprediksi massa lemak ataupun massa otot (Ode et al., 2007:403). Dengan demikian nilai indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi belum tentu disebabkan oleh berat badan yang berlebih, namun bisa jadi hal tersebut terjadi karena massa otot yang besar. Seseorang dengan bentuk tubuh yang tergolong besar ataupun memiliki berat badan yang berlebih memiliki pergerakan tubuh yang lebih lambat dan terbatas (Warbuton et al., 2006:801-809). Sedangkan seseorang yang memiliki massa otot yang besar memudahkan otot untuk berkontraksi dengan cepat dan kuat, sehingga dapat menghasilkan gerakan tubuh yang lincah (Warbuton et al., 2006:801-809).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa hal yang dapat menyebabkan tidak terjadinya perbedaan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) normal dan tidak normal terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle, yaitu karena indeks massa tubuh (IMT) belum cukup untuk menggambarkan massa tubuh namun hanya dapat menggambarkan bentuk tubuh.

3. Interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis bahwa belum terdapat interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Berdasarkan hasil

analisis data nilai signifikansi p sebesar $0,821 > 0,05$, yang berarti H_0 diterima. Dengan demikian siswa yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal maupun indeks massa tubuh (IMT) tidak normal yang dilatih dengan metode latihan permainan lompat karet belum terbukti memiliki interaksi terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Kemampuan lompat tinggi terutama gaya *straddle* tidak dapat meningkat begitu saja. Diperlukan proses yang panjang, baik dalam bentuk latihan yang dilakukan secara kontinyu untuk mendukung aspek fisiologisnya maupun semangat serta motivasi yang dapat mendukung aspek psikologisnya (Iskandar, 2015:163). Kedua aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain. Dalam permainan lompat karet kedua aspek tersebut sudah terkandung didalamnya, dibuktikan dengan peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada kelompok yang diberikan latihan permainan lompat karet.

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar lompat tinggi sangat kompleks, salah satunya faktor internal seperti proporsi tubuh. Selain harus memiliki aspek fisiologis dan psikologis, atlet juga perlu memanfaatkan proporsi tubuhnya terutama panjang tungkai. Memiliki panjang tungkai yang baik akan sangat membantu untuk mencapai lompatan setinggi-tingginya, terutama pada saat melakukan tolakan (Muchlisin, 2015:5).

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter antropometri yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh seseorang, dan kemudian dikategorikan dengan indeks massa tubuh (IMT) normal ataupun indeks massa tubuh (IMT) tidak normal. Nilai indeks massa tubuh (IMT) diambil dari hasil perhitungan

dari pengukuran secara terpisah antara berat badan dan tinggi badan seseorang dalam satuan kg/m² (Faldin, 2021:12).

Tinggi badan memiliki hubungan terhadap panjang kaki, sehingga cukup membantu untuk menggambarkan panjang tungkai yang akan mendukung kemampuan melompat seseorang (Paluta et al., 2013:86). Namun berat badan belum cukup menggambarkan massa otot yang dapat mendukung kemampuan melompat seseorang (Ode et al., 2007:403).

Berdasarkan beberapa pendapat dari penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa permainan lompat karet dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi secara langsung, karena permainan lompat karet sendiri mampu meningkatkan power tungkai yang sangat dibutuhkan dalam olahraga lompat tinggi, serta kemampuan lompat tinggi seseorang juga dapat meningkat seiring dengan pertumbuhan tubuhnya, semakin tinggi seseorang akan semakin jauh jangkauan tungkainya untuk memperoleh lompatan yang tinggi. Serta semakin besar massa otot seseorang akan semakin kuat power tungkai yang dihasilkan. Pertumbuhan tubuh dan massa otot sendiri dapat berubah berdasarkan berbagai faktor seperti aktifitas fisik dan lainnya. Dengan demikian hal yang wajar bila tidak terdapat interaksi secara khusus antara permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini belum cukup sempurna, hal tersebut dikarenakan adanya keterbatasan-keterbatasan dalam melakukan penelitian. Keterbatasan itu sendiri yaitu sebagai berikut.

1. Pada saat latihan semua kelompok tidak dikarantina, sehingga aktifitas yang dilakukan oleh sampel tidak bisa dikontrol. Baik dari segi makanan maupun aktifitas fisik, hal tersebut karena sampel tinggal dirumahnya masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Alokasi waktu pada saat latihan kurang terorganisir dengan baik.
3. Faktor cuaca yang terkadang kurang mendukung.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberi latihan permainan lompat karet dan kelompok yang tidak diberi latihan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Dengan nilai F 15.438 dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 6,9 cm atau sebesar 30%.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok dengan IMT normal dan IMT tidak normal terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Dengan nilai F 2.918 dan nilai signifikansi p sebesar $0,096 > 0,05$. Dilihat dari nilai rata-rata kedua kelompok tersebut hanya memiliki sedikit perbedaan yaitu, kelompok dengan IMT normal memiliki total rata-rata sebesar 83,55 sedangkan kelompok dengan IMT tidak normal memiliki nilai rata-rata 80,55 dengan selisih rata-rata sebesar 3 cm atau hanya sebesar 7,5%.
3. Tidak terdapat interaksi antara metode latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Berdasarkan hasil analisis data

diketahui bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,821 > 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara latihan permainan lompat karet dan indeks massa tubuh (normal dan tidak normal) terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan latihan permainan lompat karet. Artinya siswa diberi model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan siswa dapat merasa lebih gembira dan termotivasi untuk mengikuti setiap proses latihan, sehingga tujuan latihan akan lebih cepat tercapai. Kemudian implikasi yang selanjutnya yaitu dengan dorongan untuk para pelatih dan guru olahraga agar menerapkan metode latihan yang lebih menarik dan cocok untuk para atlet dan siswa agar lebih ingin terlibat dalam latihan. Dalam hal ini permainan lompat karet sangat cocok untuk olahraga lompat tinggi, terutama lompat tinggi gaya *straddle*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran-saran yang dapat diberikan untuk para pelatih dan peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut.

1. Pelatih dan Guru Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan dengan menggunakan permainan lompat karet dapat mempengaruhi

kemampuan lompat tinggi gaya straddle, sehingga disarankan kepada pelatih dan guru olahraga, untuk menggunakan metode latihan permainan lompat karet untuk membantu dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi terutama pada gaya *straddle*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk para peneliti selanjutnya yang bermaksud untuk melanjutkan penelitian ini disarankan, untuk melakukan kontrol lebih ketat pada saat dilakukannya seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gunting Pada Siswa Putri Kelas V SD Negeri 117 Palembang. *Jurnal AKRAB JUARA*, 3(1), 1–9. <http://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/80>
- Anggraini, M. A., Karyanto, Y., & Khairati, W. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i1.60>
- Anggraini, N., Musa, M., & Yusmawati. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Loncat Tinggi Gaya Straddle Menggunakan Alat Modifikasi untuk Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(3), 26–32. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i01.15571>
- Azizi, M. M. (2014). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Studi Pada Atlet PASI- Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 180–188. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/8283>
- Bangsawan, I. P. R. (2019). *Direktori Permainan Tradisional* (1st ed.). Penerbit Dinas Pendidikan, Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata Kabupaten Banyuwangi.
- Chen, C.-C., & Lin, Y.-C. (2012). Jumping Rope Intervention on Health-Related Physical Fitness in Students with Intellectual Impairment. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 8(1), 56.
- Citra, A. (n.d.). *Cara Mengukur Tinggi dan Berat Badan*. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia. <https://apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>
- Fakhrurrazi. (2019). 1. Karakteristik Anak Usia Murahiqah. *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 573–580. <https://doi.org/10.32505/ikhtibar.vol6i1.pp60>
- Faldin, M. F. N. (2021). *Pengaruh Program Latihan Circuit Training dan Oregon Circuit terhadap tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh peserta didik SMA Islam Terpadu Abu Bakar Boarding School Kulonprogo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (1st ed.). ANDI.

- FIK UNP. (2014). *Athletic Dasar - Dasar Atletik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Flaviani, E., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi di SMPN 16 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v8i10.37014>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* (2nd ed.). Rosda.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara* (1st ed.). Pohon Cahaya.
- Iskandar, T. (2015). Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan Punggung dan Motivasi Belajar Pada Kemampuan lompat tinggi Gaya Flop. *Journal Motion*, VI(2), 163–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.505>
- Iswinarti. (2017). *Permainan Tradisional Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kirnantoro, H. (2019). *Anatomi Fisiologi*. PT Pustaka Baru.
- KOMINFO. (2017). *Survey Penggunaan TIK 2017*. https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi_360_3_187
- Kulsum, U. (2013). *Permainan Lompat Tali*. Budaya Indonesia Memang Luar Biasa. <http://indonesiasculture.blogspot.com/2013/12/permainan-lompat-tali.html>
- Kusumawati, D. E. (2016). Pada Mahasiswa Overweight Dan Obese Di Poltekkes Kemenkes Palu Sulawesi Tengah. *Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 32–37. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/2739>
- Muchlisin, A. (2015). Hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas xi smk PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1–13. <https://doi.org/11.1.01.09.0006>
- Murtafi'atun. (2018). *Kumpulan Permainan Tradisional Nusantara*. C-Klik Media.

- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar* (1st ed.). Alfabeta.
- Ningrum, N. A., Ekawati, & Widjasena, B. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Kaki Dengan Keluhan Nyeri Otot Kaki Pada Buruh Angkut Barang (Porter) Di Stasiun Kereta Api Pasar Senen Kota Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 273–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v5i5.18942>
- Nudia, K. B. D., Purnomo, E., & Winarni, S. (2020). The Use of Band Rubber Ruler to Improve the Mastery of High Jump with Straddle Style Technique for Eight Grade Students in SMP N 1 Matesih Karanganyar. *YISHPESS and CoIS 2019 - The 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2019) in Conjunction with The 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2019)*, 449–453. <https://doi.org/10.5220/0009788504490453>
- Ode, J. J., Pivarnik, J. M., Reeves, M. J., & Knous, J. L. (2007). Body mass index as a predictor of percent fat in college athletes and nonathletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(3), 403–409. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000247008.19127.3e>
- Paluta, R. S., Tanudjaja, G. N., & Pasiak, T. F. (2013). Hubungan Tinggi Badan Dengan Panjang Kaki Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(1), 83–88. <https://doi.org/10.35790/jbm.5.1.2013.2611>
- Pangumbahase, M. D., Berhimpong, J., & Sondakh, N. (2021). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Cabang Olahraga Atletik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 101–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1058>
- Putra, E. P., Syafrial, S., Sufino, S., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Di Smp Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Kinestetik*, 2(2), 138–144. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6492>
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (Imt) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233>
- Putranto, T. A. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. In *Mentei Kesehatan Republik Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__2_Th_2020_tt_g_Standar_Antropometri_Anak.pdf

- Putri, D. E. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Di Salatiga Training Center Dan Puslat Salatiga Fc Kota Salatiga (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta) [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. In *Institutional Repository UMS Library*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/46135>
- Putri, F. A. (2016). *Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Tinggi Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Nganjuk Tahun 2014/2015*. 1–15.
- Rahman, A. Y., Kristianto, A., & Kiyatno. (2017). The Different Effect of Playing and Training Learning Approach on the Ability of the Straddle Style High Jump of the 5TH Grade Male Students of Djammaatul Ichwan Elementary School Surakarta Academic Year 2013/2014. *Enhancing Sport, Physical Activity, and Health Promotion for a Better Quality of Life*, 7(2), 114–121.
- Refieter, U. H. (2012). Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal Health & Sport*, 5 (3), 666–678.
- Rohmah, N. (2016). Bermain Dan Pemanfaatannya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Tarbawi*, 13(2), 27–35.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4394>
- Sidi, B. D. (2010). Manfaat Olahraga Permainan Terpimpin Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Pra-remaja. *Jurnal Akrab*, 1, 16–29.
- Sukirno, M. B. (2016). Pengaruh Alat Bantu Pembelajaran Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Streddle pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016. In *Perpustakaan UNS*. UNS.
- Sukmawan, A. A. (2015). *Pengaruh Bermain Lompat Tali Terhadap Power Otot Tungkai Siswi yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Tahun 2015 di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://core.ac.uk/display/33526697>
- Sumiyati, Anggraini, D. D., Kartika, L., Arkianti, M. M. Y., Sudra, R. In., Hutapea, A. D., Sari, M. H., Rumerung, C. L., Sihombing, R. M., Umara, A. F., & Sitanggang, Y. F. (2021). *Anatomi Fisiologi* (A. Karim (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.

- Sunardi, J., & Henjilito, R. (2020). Contribution of leg muscle explosive power and leg length with the results of the straddel-style high jump in SMA Negeri 6 Pekanbaru. *Medikora*, 19(2), 141–149. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i2.35301>
- Susanto, E. (2019). Pengembangan Media Individual Passing Untuk Melatih Akurasi Short Passing Berbasis Digital. In *Perpustakaan FIK* (Vol. 8, Issue 5). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Triyasari, A. (2013). Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012 / 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 505–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1788>
- Utami, A. I., Dinata, I. M. K., Primayanti, I. D. A., Sri, L. M. I., & Adiputra, H. (2020). Hubungan imt dengan kekuatan dan ketahanan otot tungkai pada mahasiswa psskpd unud angkatan 2016. *Jurnal Medika Udayana*, 9(11), 8–9. <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V9.i11.P02>
- Warbuton, D. E. ., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. . (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Winata, D. C. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Power Otot Tungkai pada SiswaKelas III SD Swasta Amal Bakti Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3094>
- Wirasasmita, R. (2014). *Ilmu Uraian Olahraga II Optimalisasi Pengembangan Kemampuan Fisik melalui Konsepsi Keolahragaan* (1st ed.). Alfabeta.
- Yusup, I. M., Resita, C., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Modifikasi Media Karet Gelang dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Tinggi Gaya Gunting pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 34–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3737983>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 758/UN34.16/PT.01.04/2021

16 Desember 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kabupaten Kepahiang dan SMP Negeri 5 Kabupaten
Kepahiang
Di kabupaten Kepahiang, Provinsi Bengkulu**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Yulva Andresta
NIM : 20711251028
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Permainan Lompat Karet dan IMT Terhadap Kemampuan
Lompat Tinggi Gaya Straddle di SMPN Kabupaten Kepahiang
Waktu Penelitian : 3 Januari - 11 Februari 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KAPAHANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 KAPAHANG

Jl Ki Hajar Dewantoro, Kampung Penstunan Kec. Kepahlang Kab. Kepahiang



SURAT KETERANGAN

NO: 039/ 17. 02.010 /SMPN.1/LL/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kepahiang

Nama : **SUSI ANDRIANI, M.Pd**
NIP : 19690430 199512 2 002
Pangakt / Gol : Pembina Tk. I IV/B
Jabatan : Plh.Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Kepahiang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YULVA ANDRESTA**
NIM : 207112251028
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan - S2

Nama tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Kepahiang dari tanggal 3 Januari s/d 11 Februari 2022 guna untuk keperluan Penulisan Tesis dengan judul ” **Pengaruh Permainan Lompat Karet dan IMT Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle di SMPN 1 Kabupaten Kepahiang**

Demikian Surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya oleh yang bersangkutan terima kasih.

Kepahiang, 14 Februari 2022
Plh. Kepala Sekolah



Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEPAHIANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 5 KEPAHIANG

Alamat : Desa Imigrasi Permu Kec. Kepahiang Kab. Kepahiang

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 16 /122.16.02/SMPN.5 /KP/ 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Saidina Hamzah, S.IP, M.Pd
NIP. : 197209262001031001
Pangkat/ Gol : Penata Tk.I/ III.d
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 5 Kepahiang

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Yulva Andresta
NIM : 20711251028
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Asal Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 5 Kepahiang Kecamatan Kepahiang Kabupaten Kepahiang, mulai tanggal 03 Januari 2022 sampai dengan tanggal 11 Februari 2022, guna memperoleh data dalam penyusunan Tugas Akhir Tesis dengan judul *“Pengaruh Permainan Lompat Karet dan IMT Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle di SMPN Kabupaten Kepahiang”*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kepahiang, 12 Februari 2022

Kepala Sekolah



SAIDINA HAMZAH, S.IP, M.Pd

197209262001031001

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, M.Kes.

Jabatan/Pekerjaan : Dosen

Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Permainan Lompat Karet dan IMT Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya
Straddle di SMPN Kabupaten Kepahiang

dari mahasiswa:

Nama : Yulva Andresta

NIM : 20711251028

Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bentuk Latihan lompat karetnya mengarah pada model lompat tingginya
2. Bentuk Latihan disesuaikan dengan karakteristik anaknya
3. Pengukuran hasil lompatan bisa dilakukan dengan time series

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Desember 2021
Validator,

Dr. Widiyanto, M.Kes.
NIP 19820605 200501 1 002

Lampiran 4. Surat Pernyataan Menjadi Sampel Penelitian

SURAT PERNYATAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selly Deka Putri
Alamat : Desa Permu
Tempat Tanggal Lahir : Kepahiang, 10 September 2007
Asal Sekolah : SMPN 05 Kepahiang

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan dari peneliti dan mengerti tentang tujuan dan tindakan selama menjadi sampel penelitian sebanyak 18 kali pertemuan. Oleh karena itu, saya menyatakan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan serta menjadi sampel selama proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang saya terima dengan judul penelitian : "PENGARUH PERMAINAN LOMPAT KARET DAN IMT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* DI SMPN KABUPATEN KEPAHIANG".

Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, dan saya setuju untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti



(Yulva Andresta, S.Pd)

Kepahiang, 3 Januari 2022
Yang Membuat Pernyataan



(Selly Deka Putri)

Lampiran 5. Formulir Penilaian

FORM ASSESMENT

Nama : Selly Deka Putri
 Tempat Tanggal Lahir : Kepahiang, 10 September 2007
 Usia : 14 tahun 3 bulan
 Tinggi/ Berat Badan : 143 cm/ 52 kg IMT: 25,43 → skor = 1,57
 Asal Sekolah : SMPN 05 Kepahiang

NO	WAKTU TES	Tinggi Lompatan																								Lompatan Tertinggi			
		65cm			70cm			75cm			80cm			83cm			85cm			90cm			93cm				95cm		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Pre-test	x	✓		x	x	✓	x	x	x																			70cm
2	Post-test	✓			x	✓		x	x	x																			70cm

Tinggi/ Berat Badan Post-test : 143 cm/ 52,4 kg IMT: 25,6 → skor = 1,62

Lampiran 6. Data Penelitian

Pembagian Kelompok Kelas Kontrol

No	Nama	Pretest (cm)	PostTest (cm)	imt	z skor	Keterangan
1	Selly Deka Putri	70	70	25,43	1,57	tidak normal
2	Rapi Nopriani	75	80	17,17	-1,07	tidak normal
3	Zahra Dwi Apriliani	83	85	16,23	-1,46	tidak normal
4	Melfa Suci Dwi Ariani	80	83	16,23	-1,07	tidak normal
5	Selen Novi Yuningsih	75	80	16,91	-1,2	tidak normal
6	Vania Cariossa	75	75	20,6	0,58	normal
7	Ocha Meyza Pinanda	70	70	21,39	0,71	normal
8	tina wahyuni	80	83	20,28	0,25	normal
9	Rini Ayu Dwi Putri	83	85	19,48	-0,06	normal
10	Naila Azarani Sofyan	75	80	20,93	0,78	normal
11	K.Emilda Contesa Baroka	83	83	16,82	-0,58	normal
12	Delvi Indriani	80	83	20,01	0,56	normal
13	Novi Permatasari	75	80	20,61	0,6	normal
14	Pela Mobiza Vinesha	83	85	19,65	-0,37	normal
15	Tiara Manori	70	75	19	0,4	normal
16	Tera Agustina	75	80	24,12	1,48	tidak normal
17	Chelsia Meyzalia	70	75	23,74	1,12	tidak normal
18	Viona Panowinata	75	80	25,97	1,77	tidak normal
19	Yolanda Putri Sanju	83	85	26,67	1,96	tidak normal
20	Lona Cantika	65	65	26,98	2,00	tidak normal
	Mean	76,25	79,1	20,91		

Pembagian kelompok berdasarkan hitungan indeks massa tubuh dan nilai z-skor. Pengkategorian tersebut dilakukan dengan menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus yang merupakan aplikasi resmi yang disarankan oleh WHO untuk mengukur IMT anak berdasarkan usia, tinggi dan berat badan.

Pembagian Kelompok Kelas Eksperimen

No	Nama	Pretest (cm)	PostTest (cm)	imt	Z-skor	keterangan
1	Ghefira Dhiya Kamillah	70	80	16,89	-1,02	tidak normal
2	Helmi Puspita Sari	75	85	15,56	-1,48	tidak normal
3	Khaffiya Khairani	70	80	23,3	1,57	tidak normal
4	Chelsea Anggraini	80	90	16,36	-1,34	tidak normal
5	Anggun Permatasari	75	85	16,66	-1,42	tidak normal
6	Naira Cherin Zhivana Z	75	85	19,99	0,67	normal
7	Kristin Yustina	75	85	19,98	0,03	normal
8	Nadra Azzura	83	93	19,78	-0,1	normal
9	Kaila Zahira Ricardo	75	85	19,65	0,25	normal
10	Syifa Aini Syafitri	80	90	19,31	0,28	normal
11	Melsya Oktapiani	70	80	21,4	0,56	normal
12	Enjel Lina Meyneka	85	93	21,22	0,41	normal
13	Melani Triasari	70	83	21,11	0,68	normal
14	Echania Amoza	75	85	22,37	0,95	normal
15	Riby Dwi Naura	85	93	20,2	0,27	normal
16	Thesia Sakila	65	75	26,46	1,65	tidak normal
17	Humaira Say Hollaw	80	85	23,61	1,41	tidak normal
18	Kristina Enjelika Sijabat	83	93	25,94	1,65	tidak normal
19	Inayah	75	80	23,5	1,25	tidak normal
20	Atika Dian Nafiisah	80	85	24,25	1,44	tidak normal
	Mean	76,3	85,5	20,88		

Pembagian kelompok berdasarkan hitungan indeks massa tubuh dan nilai z-skor. Pengkategorian tersebut dilakukan dengan menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus yang merupakan aplikasi resmi yang disarankan oleh WHO untuk mengukur IMT anak berdasarkan usia, tinggi dan berat badan.

IMT Kelompok Kontrol

No	Nama	TB	BB	IMT	usia
1	Selly Deka Putri	143	52	25,43	14 tahun 3 bulan
2	Rapi Nopriani	146	36,6	17,17	14 tahun 1 bulan
3	Zahra Dwi Apriliani	157	40	16,23	13 tahun 8 bulan
4	Melfa Suci Dwi Ariani	154	38,5	16,23	12 tahun 7 bulan
5	Selen Novi Yuningsih	150,5	38,3	16,91	14 tahun 1 bulan
6	Vania Cariossa	152	47,6	20,60	13 tahun 2 bulan
7	Ocha Meyza Pinanda	146	45,6	21,39	13 tahun 7 bulan
8	tina wahyuni	157	50	20,28	14 tahun
9	Rini Ayu Dwi Putri	161	50,5	19,48	14 tahun 1 bulan
10	Naila Azarani Sofyan	153	49	20,93	12 tahun 10 bulan
11	K.Emilda Contesa Baroka	158	42	16,82	12 tahun 1 bulan
12	Delvi Indriani	156,5	49	20,01	12 tahun 7 bulan
13	Novi Permatasari	151	47	20,61	13 tahun 1 bulan
14	Pela Mobiza Vinesha	160	50,3	19,65	15 tahun 11 bulan
15	Tiara Manori	146	40,5	19,00	12 tahun
16	Tera Agustina	151	55	24,12	13 tahun 5 bulan
17	Chelsia Meyzalia	148	52	23,74	14 tahun 7 bulan
18	Viona Panowinata	152	60	25,97	13 tahun 10 bulan
19	Yolanda Putri Sanju	162	70	26,67	13 tahun 7 bulan
20	Lona Cantika	146	57,5	26,98	13 tahun 8 bulan
	Rata-rata	152,5	48,57	20,91	

IMT Kelompok Eksperimen

No	Nama	TB	BB	IMT	Keterangan
1	Ghefira Dhiya Kamillah	148	37	16,89	13 tahun 5 bulan
2	Helmi Puspita Sari	150	35	15,56	12 tahun 7 bulan
3	Khaffiya Khairani	146,5	50	23,30	12 tahun 3 bulan
4	Chelsea Anggraini	154	38,8	16,36	13 tahun 7 bulan
5	Anggun Permatasari	153	39	16,66	14 tahun 5 bulan
6	Naira Cherin Zhivana Z	147,5	43,5	19,99	12 tahun 2 bulan
7	Kristin Yustina	155	48	19,98	14 tahun 5 bulan
8	Nadra Azzura	159	50	19,78	14 tahun 8 bulan
9	Kaila Zahira Ricardo	153	46	19,65	13 tahun 2 bulan
10	Syifa Aini Syafitri	156	47	19,31	12 tahun 8 bulan
11	Melsya Oktapiani	145	45	21,40	14 tahun 3 bulan
12	Enjel Lina Meyneka	161	55	21,22	14 tahun 7 bulan
13	Melani Triasari	146	45	21,11	13 tahun 5 bulan
14	Echania Amoza	149,5	50	22,37	13 tahun 9 bulan
15	Riby Dwi Naura	165	55	20,20	13 tahun 10 bulan
16	Thesia Sakila	141	52,6	26,46	15 tahun 1 bulan
17	Humaira Say Hollaw	154	56	23,61	13 tahun 2 bulan
18	Kristina Enjelika Sijabat	159,5	66	25,94	14 tahun 5 bulan
19	Inayah	153	55	23,50	13 tahun 9 bulan
20	Atika Dian Nafiisah	154	57,5	24,25	13 tahun 8 bulan
	Rata-rata	152,5	48,57	20,88	

Pretest Lompat Tinggi Kelompok Kontrol

NO	Nama	TINGGI LOMPATAN																								Lompatan Tertinggi						
		65CM			70CM			75CM			80CM			83CM			85CM			90CM			93CM				95CM					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		1	2	3			
1	Selly Deka Putri	x	o		x	x	o	x	x	x																						70
2	Rapi Nopriani	o			x	o		x	x	o																						75
3	Zahra Dwi Apriliani	o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x													83
4	Melfa Suci Dwi Ariani	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
5	Selen Novi Yuningsih	x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x																			75
6	Vania Cariossa	x	o		x	o		x	o		x	x	x																			75
7	Ocha Meyza Pinanda	x	o		x	o		x	x	x																						70
8	Tina Wahyuni	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
9	Rini Ayu Dwi Putri	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													83
10	Naila Azarani Sofyan	o			x	o		x	x	o	x	x	x																			75
11	K.Emilda Contesa Baroka	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													83
12	Delvi Indriani	o			o			o			x	x	o	x	x	x																80
13	Novi Permatasari	x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x																			75
14	Pela Mobiza Vinesha	o			o			o			x	x	o	x	x	o	x	x	x													83
15	Tiara Manori	o			x	o		x	x	x																						70
16	Tera Agustina	o			o			x	o		x	x	x																			75
17	Chelsia Meyzalia	x	o		x	o		x	x	x																						70
18	Viona Panowinata	o			o			x	o		x	x	x																			75
19	Yolanda Putri Sanju	o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x													83
20	Lona Cantika	x	x	o	x	x	x																									65
		RATA-RATA																								76,25						

Posttest Lompat Tinggi Kelompok Kontrol

NO	Nama	TINGGI LOMPATAN																								Lompatan Tertinggi						
		65CM			70CM			75CM			80CM			83CM			85CM			90CM			93CM				95CM					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		1	2	3			
1	Selly Deka Putri	o			x	o		x	x	x																						70
2	Rapi Nopriani	o			x	o		x	o		x	x	o	x	x	x																80
3	Zahra Dwi Apriliani	o			o			o			x	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x										85
4	Melfa Suci Dwi Ariani	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													83
5	Selen Novi Yuningsih	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
6	Vania Cariossa	o			x	o		x	x	o	x	x	x																			75
7	Ocha Meyza Pinanda	o			x	o		x	x	x																						70
8	Tina Wahyuni	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													83
9	Rini Ayu Dwi Putri	o			o			o			x	o		x	o		x	o		x	x	x										85
10	Naila Azarani Sofyan	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
11	K.Emilda Contesa Baroka	o			o			o			o			x	x	o	x	x	x													83
12	Delvi Indriani	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													83
13	Novi Permatasari	o			o			o			x	x	o	x	x	x																80
14	Pela Mobiza Vinesha	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x										85
15	Tiara Manori	o			o			x	o		x	x	x																			75
16	Tera Agustina	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
17	Chelsia Meyzalia	o			x	o		x	x	o	x	x	x																			75
18	Viona Panowinata	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
19	Yolanda Putri Sanju	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x										85
20	Lona Cantika	x	o		x	x	x																									65
		RATA-RATA																								79,1						

Pretest Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen

NO	Nama	TINGGI LOMPATAN																											Lompatan Tertinggi			
		65CM			70CM			75CM			80CM			83CM			85CM			90CM			93CM			95CM						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Ghefira Dhiya Kamillah	o			x	o		x	x	x																						70
2	Helmi Puspita Sari	x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x																			75
3	Khaffiya Khairani	x	o		x	o		x	x	x																						70
4	Chelsea Anggraini	x	o		o			x	x	o	x	x	o	x	x	x																80
5	Anggun Permatasari	o			x	o		x	x	o	x	x	x																			75
6	Naira Cherin Zhivana Z	x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x																			75
7	Kristin Yustina	x	o		x	o		x	x	o	x	x	x																			75
8	Nadra Azzura	o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x													83
9	Kaila Zahira Ricardo	x	x	o	x	o		x	x	o	x	x	x																			75
10	Syifa Aini Syafitri	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
11	Melsya Oktapiani	x	x	o	x	x	o	x	x	x																						70
12	Enjel Lina Meyneka	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x										85
13	Melani Triasari	x	o		x	o		x	x	x																						70
14	Echania Amoza	x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x																			75
15	Riby Dwi Naura	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x										85
16	Thesia Sakila	x	x	o	x	x	x																									65
17	Humaira Say Hollaw	x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x																80
18	Kristina Enjelika Sijabat	o			o			x	o		x	o		x	o		x	x	x													83
19	Inayah	x	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x																			75
20	Atika Dian Nafiisah	x	o		o			x	o		x	x	o	x	x	x																80
		RATA-RATA																											76,3			

Posttest Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen

NO	Nama	TINGGI LOMPATAN																								Lompatan Tertinggi			
		65CM			70CM			75CM			80CM			83CM			85CM			90CM			93CM				95CM		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		1	2	3
1	Ghefira Dhiya Kamillah	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													80
2	Helmi Puspita Sari	o			x	o		x	o		o			x	o		x	o		x	x	x							85
3	Khaffiya Khairani	o			o			x	o		x	x	o	x	x	x													80
4	Chelsea Anggraini	o			o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x				90
5	Anggun Permatasari	o			o			o			o			x	x	o	x	x	o	x	x	x							85
6	Naira Cherin Zhivana Z	o			o			x	o		x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x							85
7	Kristin Yustina	o			x	o		x	o		x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x							85
8	Nadra Azzura	o			o			o			o			x	o		x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x	93
9	Kaila Zahira Ricardo	o			o			x	o		o			x	o		x	x	o	x	x	x							85
10	Syifa Aini Syafitri	o			o			o			o			x	o		x	o		x	x	o	x	x	x				90
11	Melsya Oktapiani	o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x													80
12	Enjel Lina Meyneka	o			o			o			o			x	o		x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x	93
13	Melani Triasari	o			o			o			x	x	o	x	x	o	x	x	x										83
14	Echania Amoza	o			o			x	o		o			x	o		x	x	o	x	x	x							85
15	Riby Dwi Naura	o			o			o			o			o			x	o		x	o		x	x	o	x	x	x	93
16	Thesia Sakila	o			x	o		x	x	o	x	x	x																75
17	Humaira Say Hollaw	o			o			x	o		o			x	o		x	x	o	x	x	x							85
18	Kristina Enjelika Sijabat	o			o			o			o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	x	93
19	Inayah	o			x	o		o			x	x	o	x	x	x													80
20	Atika Dian Nafiisah	o			o			o			x	o		x	x	o	x	x	o	x	x	x							85
RATA-RATA																								85,5					

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreA1B1	10	70	85	77.30	5.638
PostA1B1	10	80	93	87.20	4.686
PreA1B2	10	65	83	75.30	5.658
PostA1B2	10	75	93	83.80	5.266
PreA2B1	10	70	83	77.40	5.103
PostA2B1	10	70	85	79.90	5.021
PreA2B2	10	65	83	75.10	5.801
PostA2B2	10	65	85	78.30	6.499
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 8. Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelompok		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Lompat Tinggi	PreA1B1	.880	10	.131
	PostA1B1	.865	10	.088
	PreA1B2	.931	10	.454
	PostA1B2	.938	10	.532
	PreA2B1	.868	10	.095
	PostA2B1	.876	10	.118
	PreA2B2	.926	10	.409
	PostA2B2	.864	10	.085
*. This is a lower bound of the true significance.				
a. Lilliefors Significance Correction				

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Hasil_Post

F	df1	df2	Sig.
1.055	3	36	.380

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kel_Latihan + IMT + Kel_Latihan * IMT

Lampiran 10. Uji Anova

Univariate Analysis of Variance

Post Test

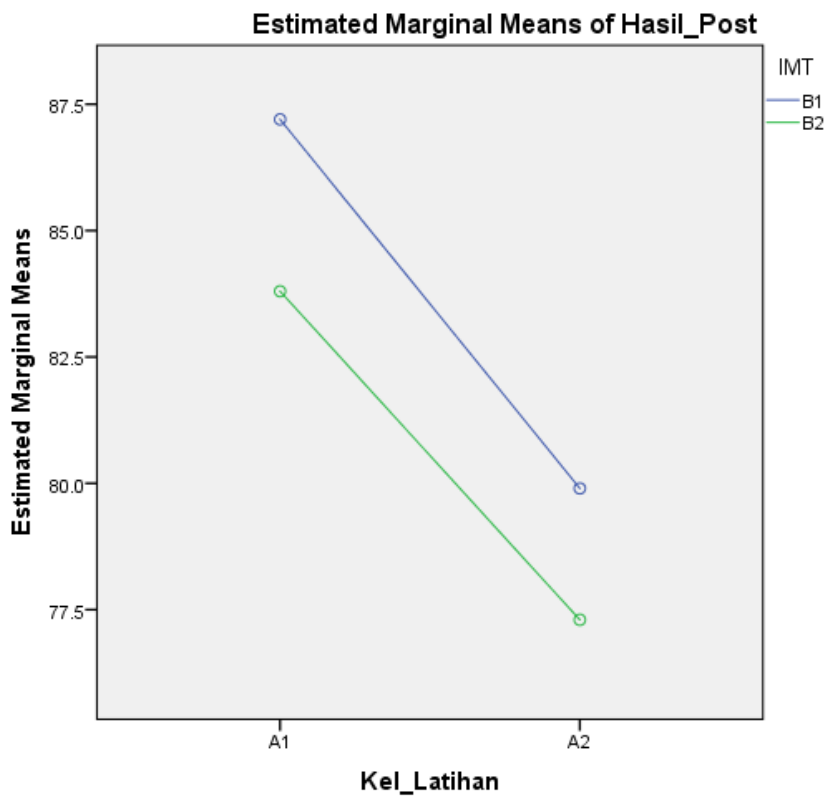
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil_Post

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	567.700 ^a	3	189.233	6.136	.002	.338
Intercept	269288.100	1	269288.100	8732.095	.000	.996
Kel_Latihan	476.100	1	476.100	15.438	.000	.300
IMT	90.000	1	90.000	2.918	.096	.075
Kel_Latihan * IMT	1.600	1	1.600	.052	.821	.001
Error	1110.200	36	30.839			
Total	270966.000	40				
Corrected Total	1677.900	39				

a. R Squared = ,338 (Adjusted R Squared = ,283)

Profile Plots



**Lampiran 11 Uji Lanjut
Post Hoc Tests**

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Hasil_Post

Tukey HSD

(I) Interaksi	(J) Interaksi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	3.40	2.484	.526	-3.29	10.09
	A2B1	7.30*	2.484	.028	.61	13.99
	A2B2	9.90*	2.484	.002	3.21	16.59
A1B2	A1B1	-3.40	2.484	.526	-10.09	3.29
	A2B1	3.90	2.484	.408	-2.79	10.59
	A2B2	6.50	2.484	.059	-.19	13.19
A2B1	A1B1	-7.30*	2.484	.028	-13.99	-.61
	A1B2	-3.90	2.484	.408	-10.59	2.79
	A2B2	2.60	2.484	.723	-4.09	9.29
A2B2	A1B1	-9.90*	2.484	.002	-16.59	-3.21
	A1B2	-6.50	2.484	.059	-13.19	.19
	A2B1	-2.60	2.484	.723	-9.29	4.09

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 30,839.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

Homogeneous Subsets

Hasil_Post

Tukey HSD^{a,b}

Interaksi	N	Subset	
		1	2
A2B2	10	77.30	
A2B1	10	79.90	
A1B2	10	83.80	83.80
A1B1	10		87.20
Sig.		.059	.526

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 30,839.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 10,000.

b. Alpha = ,05.

Lampiran 11. Program Latihan Permainan Lompat Karet

PROGRAM LATIHAN

Pengaruh Latihan Permainan Lompat Karet dan IMT Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle

Frekuensi	: 3x seminggu. Selasa, Kamis, Sabtu
Type	: Latihan Permainan Lompat Karet
Tujuan	: Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle
Jumlah Peserta	: 20 orang
Total Durasi 1 Sesi Latihan	: 120 menit
Intensitas Latihan	: 70% sampai dengan 90%

Pertemuan Minggu 1

No	Pertemuan	Fase Latihan	Intensitas Latihan	Volume		Recovery	Interval	Total Durasi
				Repetisi	Set			
1	Pertemuan 1	Pembukaan Warming up - Jogging - Streching Statis dan Dinamis						15 menit

		<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Tes IMT - Pre-test (kemampuan lompat tinggi) - Percobaan latihan menggunakan permainan lompat karet dengan Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepaha. - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan satu kapal diatas kepala namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 	70%	8x	2 x	25 detik	40 detik	90 menit
		<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan 						15 menit
2.	Pertemuan 2	<p>Pembukaan</p> <p>Warming up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging <p>Streching Statis dan Dinamis</p>						15 menit
		<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepaha. 	70 % DNM	8 x	3	25 detik	40 detik	90 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan satu kepal diatas kepala namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 						
		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 2 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		2x	2	100 detik	160 detik	
		Penutup Pelepasan						15 menit
3.	Pertemuan 3	Pembukaan Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Permainan Lari Hitam Hijau (siswa berdiri saling membelakangi, lalu mendengarkan aba-aba instruktur untuk berlari kearah yang telah ditentukan hitam atau hijau) Streching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepaha. 	70 % DNM	8 x	3	25 detik	40 detik	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan satu kepal diatas kepala namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 						
	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 2 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		2x	2	100 detik	160 detik	
	Penutup Pelepasan						15 menit

Pertemuan Minggu ke 2

No	Pertemuan	Fase Latihan	Intensitas Latihan	Volume		Recovery	Interval	Total Durasi
				Repetisi	Set			
1.	Pertemuan 4	Pembukaan Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Permainan Lari lompat estafet (siswa di bagi dalam kelompok, dengan formasi dibelakang garis start dan di garis lanjutan, siswa pertama berlari dan melompati rintangan hingga ke garis pelari selanjutnya) - Streching Statis dan Dinamis 						15 menit

		<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepaha. - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan satu kepal diatas kepala namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 	70 % DNM	8 x	3	25 detik	40 detik	90 menit
		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 2 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		2x	2	100 detik	160 detik	
		<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan 						15 menit
2.	Pertemuan 5	<p>Pembukaan</p> <p>Warming up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan Lari Hitam Hijau (siswa berdiri saling membelakangi, lalu mendengarkan aba-aba instruktur untuk berlari kearah yang telah ditentukan hitam atau hijau) - Streching Statis dan Dinamis 						15 menit
		<p>Inti</p>	75 % DNM	9 x	3	25 detik	40 detik	90 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang keatas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 						
		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
		Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan 						15 menit
3	Pertemuan 6	Pembukaan Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Permainan Kucing-kucingan (semua siswa membentuk lingkaran dan seorang siswa yang kalah bertugas merebut bola dari siswa yang berada dalam lingkaran, dan lingkaran terus memutar hingga bola berhasil direbut oleh siswa yang kalah). - Streching Statis dan Dinamis 						15 menit
		Inti	75 % DNM	9 x	3	25 detik	40 detik	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang keatas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 						
	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
	<ul style="list-style-type: none"> Penutup - Pelepasan 						15 menit

Pertemuan minggu ke 3

No	Pertemuan	Fase Latihan	Intensitas Latihan	Volume		Recovery	Interval	Total Durasi
				Repetisi	Set			
1	Pertemuan 7	Pembukaan Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Permainan Lari lompat estafet (siswa di bagi dalam kelompok, dengan formasi dibelakang garis start dan di garis lanjutan, siswa pertama berlari dan 						15 menit

		melompati rintangan hingga ke garis pelari selanjutnya) - Streching Statis dan Dinamis						
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang keatas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	75 % DNM	9 x	3	25 detik	40 detik	90 menit
		- Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai)		3x	3	100 detik	160 detik	
		Penutup - Pelepasan						15 menit
2	Pertemuan 8	Pembukaan Warming up - Jogging - Streching Statis dan Dinamis						15 menit

		<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 	80 % DNM	9 x	4	7-8 detik	5-10 menit	90 menit
		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
		<ul style="list-style-type: none"> - Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik 		1	1	100 detik	160 detik	
		<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan 						15 menit
3	Pertemuan 9	<p>Pembukaan</p> <p>Warming up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan Lari Hitam Hijau (siswa berdiri saling membelakangi, lalu mendengarkan aba-aba 						15 menit

	instruktur untuk berlari ke arah yang telah ditentukan hitam atau hijau) - Streching Statis dan Dinamis						
	Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	80 % DNM	9 x	4	7-8 detik	5-10 menit	90 menit
	- Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai)		3x	3	100 detik	160 detik	
	- Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik		1	1	100 detik	160 detik	
	Colling down - Pelepasan Penutup						15 menit

Pertemuan Minggu ke 4

No	Pertemuan	Fase Latihan	Intensitas Latihan	Volume		Recovery	Interval	Total Durasi
				Repetisi	Set			
1	Pertemuan 10	Pembukaan Warming up - jogging - Streching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	80 % DNM	9 x	4	7-8 detik	5-10 menit	90 menit
		- Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai)		3x	3	100 detik	160 detik	
		- Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik		1	1	100 detik	160 detik	

		Penutup - Pelepasan						15 menit
2	Pertemuan 11	Pembukaan Warming up - Permainan Hitam Hijau (Siswa berdiri saling membelakangi, lalu mendengarkan aba-aba instruktur untuk berlari ke arah yang telah ditentukan hitam atau hijau) - Stretching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	80 % DNM	9 x	4	7-8 detik	5-10 menit	90 menit
		- Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai)		3x	3	100 detik	160 detik	

		- Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik			2	100 detik	160 detik	
		Penutup - Pelepasan						15 menit
3	Pertemuan 12	Pembukaan Warming up - Lari estafet cone (perkelompok (siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kelompok dibariskan, didepan setiap kelompok terdapat beberapa cone, siswa pertama mengoper cone kebelakang , begitu selanjutnya hingga siswa yag paling belakang berlari membawa cone ke depan sekitar 10-15 meter, begitu selanjutnya hingga cone habis). - Streching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat	85 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat 						
	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
	<ul style="list-style-type: none"> - Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik 		3	2	100 detik	160 detik	
	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Jogging ringan 						20 menit

Pertemuan Minggu ke 5

No	Pertemuan	Fase Latihan	Intensitas Latihan	Volume		Recovery	Interval	Total Durasi
				Repetisi	Set			
1	Pertemuan 13	Pembukaan Warming up - Lari estafet cone (perkelompok (siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kelompok dibariskan, didepan setiap kelompok terdapat beberapa cone, siswa pertama mengoper cone kebelakang , begitu selanjutnya hingga siswa yag paling belakang berlari membawa cone ke depan sekitar 10-15 meter, begitu selanjutnya hingga cone habis). - Streching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	85 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	90 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
		<ul style="list-style-type: none"> - Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik 		3	2	100 detik	160 detik	
		Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Jogging ringan 						15 menit
2	Pertemuan 14	Pembukaan Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Lari estafet cone (perkelompok (siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kelompok dibariskan, didepan setiap kelompok terdapat beberapa cone, siswa pertama mengoper cone kebelakang , begitu selanjutnya hingga siswa yag paling belakang berlari membawa cone ke depan sekitar 						15 menit

	<p>10-15 meter, begitu selanjutnya hingga cone habis).</p> <p>- Streching Statis dan Dinamis</p>						
	<p>Inti</p> <p>- Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang</p> <p>- Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat</p> <p>Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat</p>	85 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	90 menit
	<p>- Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai)</p>		3x	3	100 detik	160 detik	
	<p>- Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik</p> <p>- Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik</p> <p>- Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik</p>		3	2	100 detik	160 detik	

		Penutup - Pelepasan - Jogging ringan						15 menit
3	Pertemuan 15	Pembukaan Warming up - Lari estafet cone (perkelompok (siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kelompok dibariskan, didepan setiap kelompok terdapat beberapa cone, siswa pertama mengoper cone kebelakang , begitu selanjutnya hingga siswa yag paling belakang berlari membawa cone ke depan sekitar 10-15 meter, begitu selanjutnya hingga cone habis). - Streching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	85 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
	<ul style="list-style-type: none"> - Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik 		3	2	100 detik	160 detik	
	Colling down - Pelepasan Penutup						15 menit

Pertemuan minggu ke 6

No	Pertemuan	Fase Latihan	Intensitas Latihan	Volume		Recovery	Interval	Total Durasi
				Repetisi	Set			
1	Pertemuan 16	Pembukaan Warming up - Lari estafet cone (perkelompok (atlet dibagi dalam beberapa kelompok, kelompok dibariskan, didepan setiap kelompok terdapat beberapa cone, atlet pertama mengoper cone kebelakang , begitu selanjutnya hingga atlet yag paling belakang berlari membawa cone ke depan sekitar 10-15 meter, begitu selanjutnya hingga cone habis). - Streching Statis dan Dinamis						15 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	90 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	90 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	4	100 detik	160 detik	
		<ul style="list-style-type: none"> - Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki kekiri dan kekanan selama 20 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 2 kaki kearah kiri dan kanan 		4	2	100 detik	160 detik	
		Penutup <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Jogging ringan 						15 menit
2	Pertemuan 17	Pembukaan Warming up <ul style="list-style-type: none"> - Lari estafet cone (perkelompok (siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kelompok dibariskan, didepan setiap kelompok terdapat beberapa cone, siswa pertama mengoper cone kebelakang , begitu selanjutnya hingga siswa yag paling 						15 menit

	<p>belakang berlari membawa cone ke depan sekitar 10-15 meter, begitu selanjutnya hingga cone habis).</p> <p>- Streching Statis dan Dinamis</p>						
	<p>Inti</p> <p>- Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang</p> <p>- Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat</p> <p>Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat</p>	90 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	90 menit
	<p>- Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai)</p>		3x	4	100 detik	160 detik	
	<p>- Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki ke kiri dan ke kanan selama 20 detik</p> <p>- Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik</p> <p>- Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik</p>		4	2	100 detik	160 detik	

		- Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 2 kaki ke arah kiri dan kanan						
		Penutup - Pelepasan - Jogging ringan						15 menit
3	Pertemuan 18	Pembukaan Warming up - jogging - Streching Statis dan Dinamis						10 menit
		Inti - Siswa melompat tanpa menyentuh karet dari ketinggian setengah tiang hingga sepinggang - Selanjutnya ketinggian karet ditambah hingga tangan lencang ke atas namun siswa boleh menyentuh karet saat melompat - Lompatan dilakukan secara bergantian hingga semua anggota mendapatkan giliran melompat	90 % DNM	10 x	4	5-6 detik	3-5 menit	105 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah 3 set siswa bermain serangkaian yeye (gerakan melompat dalam 3 tahap ketinggian dengan setiap tahap diberi hitungan sebanyak 8 kali lompatan berangkai) 		3x	3	100 detik	160 detik	
	<ul style="list-style-type: none"> - Karet di posisikan setinggi mata kaki, siswa melompat dengan dua kaki ke kiri dan ke kanan selama 20 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kanan hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 1 kaki kiri hingga 15 detik - Karet diayunkan sambil siswa melompat dengan 2 kaki ke arah kiri dan kanan 		4	1	100 detik	160 detik	
	- Tes dan pengukuran lompat tinggi dan IMT						
	Colling down - Pelepasan Penutup						10 menit

**Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
Pelaksanaan Tes IMT**



(Pengukuran tinggi dan berat badan kelompok eksperimen)



(Pengukuran tinggi dan berat badan kelompok kontrol)

Pre-Test Lompat Tinggi



(Pretest Lompat Tinggi Kelompok Kontrol)



(Pretest Lompat Tinggi Kelompok Eksperimen)

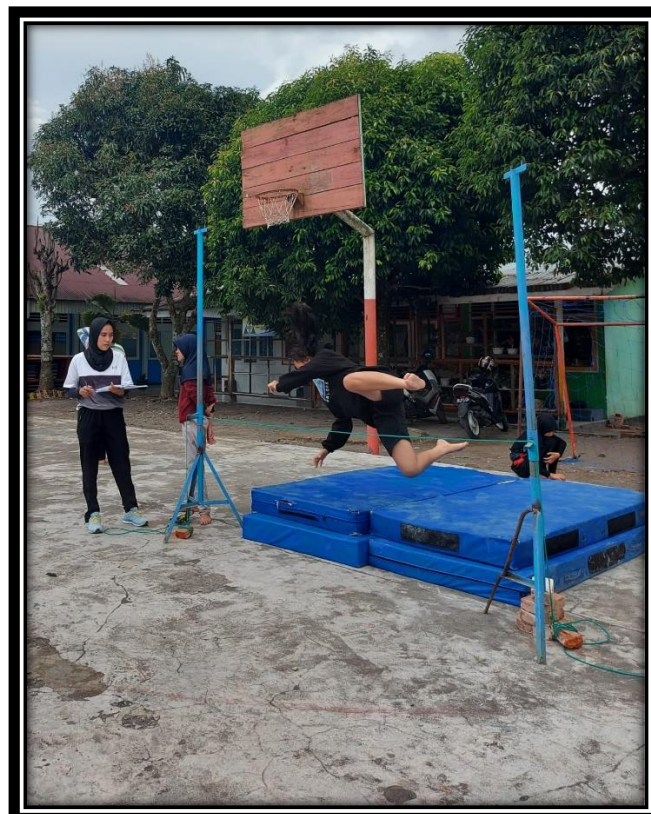
Pelaksanaan Latihan Permainan Lompat Karet



Post Test Lompat Tinggi



(Post Test Lompat Tinggi Kelompok Kontrol)



(Post Test Kelompok Eksperimen)