

RINGKASAN

ANGGUN FAJARWATI. Pengaruh latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada siswa sma yadika 11 Jatirangga Bekasi. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI dari tanggal 1 Desember 2014 – 15 Januari 2015, frekuensi pertemuan 3 kali seminggu berlangsung selama 6 minggu dengan total latihan 18 kali. Metode yang digunakan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design* dan menggunakan sampel 20 orang. Dengan menggunakan teknik pengambilan data *purposive sampling* dari populasi 47 orang.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa perhitungan denyut nadi istirahat awal dan akhir dari latihan diperoleh selisih rata-rata (M_D) 4,65 dengan standar deviasi perbedaan 2,57 dan standar error perbedaan rata-rata 0,59. Perolehan t-hitung 7,88 dan t-tabel 2,09 dengan hasil nilai t-hitung > t-tabel yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak, H_1 diterima.

Jadi kesimpulannya ialah terdapat pengaruh latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI .dikarenakan t hitung 7,88 > nilai t tabel 2,09 yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima.