

Pengaruh Latihan Skipping terhadap Tinggi Loncatan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MI Sultan Agung Kalibangkring

Yogi Ferdyan¹, Tohirin², Purwadi³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama
Kebumen

e-mail: yogiferdian17@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap tinggi loncatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkring. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain "one group pre-test and post-test design". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkring yang berjumlah 14 siswa. Sampel yang diambil dengan kriteria sebagai berikut; (1) Siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkring, (2) Siswa berjenis kelamin laki-laki, (3) Bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 14 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi loncatan adalah *vertical jump* Dan analisis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkring dengan kenaikan persentase sebesar 9.23 %.

Kata kunci: *Tinggi Loncatan, Skipping, Vertical Jump*

Abstract

This study aims determine the effect of *skipping* training and on the height of jump on volleyball extracurricular students at MI Sultan Agung Kalibangkring. This study uses an experimental method with the design of "one group pre-test post-test design". The population in this study were all volleybal boys students in MI Sultan Agung Kalibangkring With totaling 14 students. Samples taken with the criteria namely; (1) volleyball extracurricular students at MI Sultan Agung Kalibangkring, (2) Male sex, (3) Willing to take a part in the training during the research. Based on these criteria, those who met were 14 students. The instrument used for the jump height test is *vertical jump* and dta analysis using t test. The result of the analysis show that: (1) The influence of skipping training on the height of jump in volleyball extracurricular students in MI Sultan Agung Kalibangkring with percentage increase 9.23 %.

Keywords : *Jump Height, Skipping, Vertical Jump.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Olahraga merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat para siswa, serta untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan gerak siswa melalui olahraga yang telah dikenal di sekolah maupun masyarakat seperti sepak bola, voli, bulu tangkis, dan masih banyak olahraga yang lainnya. Dan untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam bidang olahraga, pihak sekolahpun mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah agar para siswa dapat menyalurkan bakat dan minat mereka. Di MI Sultan Agung Kalibangkring mengadakan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli. Dan untuk mencapai target yang diharapkan dalam bola voli maka para siswa dituntut untuk selalu melakukan latihan-latihan guna meningkatkan kemampuan para siswa dalam bermain bola voli.

Olahraga bola voli di desa Kalibangkang saat ini sudah cukup di gemari oleh masyarakat, dari mulai kalangan bawah, menengah sampai kalangan atas. Permainan bola voli saat ini bukan lagi sebuah olahraga rekreasi namun juga telah menjadi sebuah olahraga prestasi.

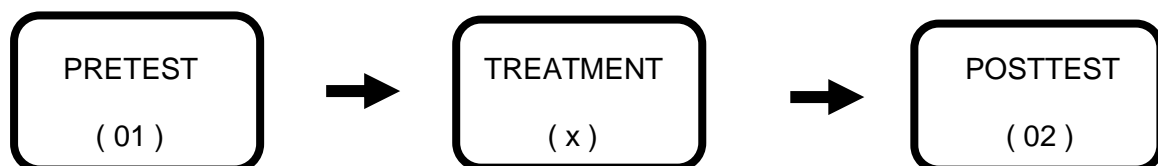
Permainan bola voli sendiri terdiri dari beberapa teknik dasar, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan juga blocking. Dari teknik-teknik tersebut ada beberapa teknik yang memerlukan loncatan untuk melakukan teknik tersebut, seperti teknik smash, block, jump serv, bahkan juga dalam memberikan sebuah umpan. Ketinggian lompatan seorang atlet dalam permainan bola voli sangat diperlukan karena banyak teknik yang mengharuskan melompat yang tinggi. Maka untuk meningkatkan tinggi loncaatan tersebut dibutuhkan sebuah tambahan latihan, salah satu latihan yang dapat meningkatkan tinggi loncatan dan menguatkan otot tungkai adalah latihan skipping.

Ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang di laksanakan sebanyak dua kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu dan Sabtu sore setelah jam pulang sekolah mulai pukul 15:30 WIB sampai dengan pukul 17:00 WIB. Latihan dilakukan di lapangan voli yang ada di sekolah. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang ini metode yang melatih fisik tentang meningkatkan tinggi loncatan masih kurang diberikan. Pelatih masih lebih banyak memberikan latihan yang bersifat teknik dan strategi permainan, sehingga tinggi loncatan para siswa masih kurang. Dan untuk mengetahui hasil latihan yang efektif maka perlu dilakukan sebuah penelitian tentang meningkatkan tinggi loncatan. Maka di sini peneliti akan meneliti tentang skipping dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya untuk mencari cara meningkatkan tinggi loncatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang dengan cara menambah latihan skipping, Dan diharapkan dengan latihan skipping akan memberikan peningkatan dalam tinggi loncatan pada siswa. Dengan memiliki loncatan yang tinggi dan didukung oleh teknik yang baik maka siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat melakukan *smash* maupun *blocking* dengan maksimal.

Berdasarkan kondisi di atas peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Loncatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MI Sultan Agung Kalibangkang” Dengan harapan supaya dapat memberikan pelajaran tambahan buat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tentang metode meningkatkan tinggi loncatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010 : 107). Dengan jenis desain yang digunakan adalah one group pretest and posttest design. Menurut sugiyono (2010 : 110) *one group pretest and posttest design* adalah suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Secara bagan pretest dan posttest dapat di gambarkan sebagai berikut:



- 01 = nilai pre test (sebelum diberi treatment)
- 02 = nilai post test (setelah diberi treatment)
- X = treatment (pemberian perlakuan)

Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2006 : 110) subjek penelitian merupakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Selain itu, subjek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah dalam sebuah penelitian. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang.

Populasi dan Sampling

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010 : 117). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang.

Menurut Sugiyono (2010 : 118) "sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki populasi tersebut". Penelitian ini menggunakan keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang yang berjumlah 14 siswa. Dimana seluruhnya akan diberi pretest mengukur tinggi lompatan sebelum diberikan treatment.

Tabel 1. Keadaan populasi dan sample Penelitian MI Sultan Agung Kalibngkang

No	Kelas	Populasi	Sampel	Keterangan
1	IV	5	5	
2	V	9	9	
	Jumlah	14	14	

Sumber : Humas MI Sultan Agung Kalibangkang

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu objek dalam penelitian, atau apa yang menjadi suatu titik dalam penelitian (Suharsimi Arikunto 2018 : 99). sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2018 : 437) Variabel adalah semua keadaan faktor, kondisi, perlakuan atau tindakan yang dapat memepengaruhi hasil penelitian. Dari penelitian di atas, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel terikat (Dependens Variabel) adalah Latihan skipping untuk meningkatkan tinggi lompatan.
2. Variabel Control :
 - a. Siswa ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang
 - b. Berpakaian Olahraga
 - c. Sehat jasmani dan rohani

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010 : 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini adalah dengan menggunakan test *vertical jump* dengan menggunakan alat bantu : (a) Papan berskala, (b) Penghapus papan tulis, (c) Serbuk kapur, (d) Alat tulis

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan *one group pretest and posttest deign*, dengan test menggunakan *vertical jump* untuk mengukur tinggi lompatan dengan langkah sebagai berikut :

1. Papan berskala untuk mengukur raihan atlet.
2. Tangan ditaburi serbuk kapur sebelum melakukan lompatan.
3. Peserta berdiri menyamping di depan papan berskala.
4. Tangan yang akan digunakan untuk menggapai papan skala diangkat setinggi mungkin dan ditempelkan pada papan skala hingga membekas dan dapat terbaca pada papan skala. Tanda ini adalah titik A.
5. Langkah selanjutnya adalah melakukan gerakan *vertical jump*.
6. Lakukan lompatan ke atas secara maksimal dan pada saat puncak lompatan, tempelkan

tangan pada papan skala, tanda yang membekas pada papan skala adalah titik B.

7. Selisih antara titik A dan titik B adalah ketinggian lompatan.

Adapun teknik pelaksanaan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal (*Pretest*)

Tes awal dilaksanakan pada pertemuan pertama untuk mengetahui dan juga untuk mendapatkan data mengenai tinggi lompatan siswa dengan menggunakan tes *one group pretest and posttest design vertical jump*.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*Treatment*) yang dilakukan dalam penelitian ini adalah memberikan latihan tambahan berupa *skipping*. Perlakuan akan diberikan sebanyak 8 kali pertemuan.

3. Test Akhir (*Posttest*)

Test akhir diberikan pada pertemuan ke 8 dan dilakukan untuk mengetahui tinggi lompatan setelah diberikannya perlakuan (*Treatment*) selama 8 kali. Kemudian hasil test akhir akan dibandingkan dengan hasil tes awal.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah dari kemampuan tes *vertical jump* siswa ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang untuk mengetahui tinggi lompatan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Kemudian data yang diperoleh diolah dengan menggunakan rumus statistic, yaitu dengan cara menghitung mean atau nilai rata-rata dan menghitung persentase. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2010) :

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini diterapkan kepada semua siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang. Lokasi MI Sultan Agung Kalibangkang beralamat Dukuh Masaran RT.02 RW 01 Desa Kalibangkang, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2022 sampai dengan tanggal 28 Mei 2022 dan dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang yang berjumlah 14 siswa. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2022 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2022. *Treatment* dilakukan sebanyak 8 kali dengan frekuensi latihan 2 (dua) kali dalam satu minggu yaitu pada hari Rabu dan hari Sabtu.

Hasil Penelitian

Posttest dilakukan setelah siswa diberikan latihan atau *treatment* yang berupa *skipping* sebanyak 8 kali *treatment*. Dengan demikian dapat diperoleh data pada saat melakukan tes *vertical jump* saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil pretest dan posttest tinggi lompatan vertical jump (satuan centimeter)

No	Nama	pretest	posttest	selisih
1	Akmal Syukron	33	36	3
2	Aldiano	32	33	1
3	Alvin	31	33	2
4	Arrafi Ghaniyyu	30	33	3
5	Fahmi Rowadi	35	38	3
6	Ferdiansyah	30	32	2
7	Kevin	31	34	3
8	Muhammad Arifin	29	33	4
9	Muhammad Khafi	30	34	4
10	Naufal	28	32	4
11	Novan Julianto	32	35	3
12	Riski Juniawan	41	45	4
13	Seno	33	35	2
14	Wildan	29	32	3
Jumlah		444	485	41

Tabel 3. Deskripsi Statistik Pretest dan posttest tinggi lompatan dengan vertikal jump

Statistik	Pretest	Posttest	Selisish
n	14	14	
Rata – rata	31,71	34,64	2,92
Nilai Minimal	28	32	1
Nilai maksimal	41	45	4

Tabel 2. dan Tabel 3. diatas merupakan data vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang yang diuraikan sebagai berikut menggunakan rumus rata – rata yang dikemukakan oleh Hadi (2013 : 37)

$$M = \frac{X}{N}$$

M = Nilai rata – rata yang dicari

X = JumlahTinggi Loncatan

N = Jumlah Sampel dalam penelitian

$$M \text{ pretest} = \frac{444}{14} = 31,71$$

$$M \text{ posttest} = \frac{485}{14} = 34,64$$

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang di peroleh nilai rata–rata (*mean*) loncatan *vertical jump pretest* adalah 31, 712 centimeter, dan nilai rata–rata (*mean*) loncatan *vertical jump posttest* adalah 34, 642 centimeter.

Analisis persentase

Untuk mencari analisis persentase peningkatan siswa ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang dalam melakukan loncatan adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{34,64 - 31,71 \times 100\%}{31,71}$$

$$\text{Persentase peningkatan} = 9.23 \%$$

Berdasarkan dari data penelitian dan analisis yang mengindifikasikan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan juga *posttest*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap siswa yang diteliti. Pemberian perlakuan (*treatment*) selama 8 hari dengan frekuensi dua kali pertemuan dalam seminggu dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang. Pada saat dilakukan pretest besaran rata-rata lompatan siswa adalah 31,71 cm dan saat posttest besaran rata-rata lompatan siswa adalah 34,64 cm. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang dalam melakukan lompatan sebesar 2,92 cm atau 9,23%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan peningkatan terhadap tinggi lompatan siswa ekstrakurikuler bola voli di MI Sultan Agung Kalibangkang setelah diberikanya *treatment* berupa latihan *skipping*.

SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data, pengujian data hasil penelitian serta pembahasan maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler voli di MI Sultan Agung Kalibangkang dengan kenaikan persentase sebesar 9,23%. Dengan hasil ini maka dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli MI Sultan Agung Kalibangkang yang berupa latihan *skipping* selama 8 hari pemberlakuan berhasil meningkatkan tinggi lompatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rinneka Cipta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Aziz, M., and A. Yudi. 2019. 'Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok'. *Jurnal Patriot* 2(5): 1239-46.
- Dwi, Dicky Reva Apriana Sanga. 2018. 'Pengaruh Latihan Lari Sprint Di Tanjakan Dan Lompat Tali Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Ciwaru'. *Jurnal Ilmiah Educater* 4(1): 36–44.
- Akbari, Hidayatullah. (2015). Pengaruh latihan skipping terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bola voli. Surabaya: *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340-4556
- Arlin Andriyanto dan Hartati. 2016. Hubungan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Putra Kelas XI SMA Negeri Purwodadi. Palembang: *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan ALTIUS*. Vol. 5. No. 2 ISSN 2078-927X Hal 132
- Shandi, Shutan Arie. 2019. 'Analisis Gerak Motorik Kasar Pada Permainan Lompat Tali Terhadap Prestasi Siswa Putra dalam Lompat Jauh Pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Palibelo'. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*.
- Rumini. 2014. 'Pembelajaran Permainan Kids Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak'. *Journal of Physical Education Health and Sport* 1(2).
- Ruliyadi, S. 2015. 'Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah'. *Jurnal Ilmiah Penjas* 2(1).

- Permadi, J. 2015. 'Pengaruh Peningkatan Latihan Loncat Katak Dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh'. *Jurnal Ilmiah Penjas*: 1–12.
- Mudian, Deni. 2018. 'Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok'. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(2).
- Kurniyawan, Hafid. 2012. 'Meningkatkan Hasil Belajar Loncat Katak (Kids Athletic) Melalui Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SDN Wonowoso Surakarta Tahun Ajaran 2011/2012'. *Jurnal Phederal Penjas* 1(1).
- 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.