

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Loncatan Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Indra Puri

Khairul Azmi¹, Junaidi², Yudi Ikhwani³

Khairul Azmi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

khairulazmi@gmail.com

Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

yudiikhwani@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini karena lemahnya loncatan para peserta ekstrakurikuler dalam bermain bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Indra Puri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Indra Puri dengan jumlah 20 siswa. Sampel diambil dari dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) Siswa SMP Negeri 2 Indra Puri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, (2) aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli, (3) bisa melakukan *skipping* minimal 10 kali dalam 10 detik. Berdasar kriteria tersebut yang memenuhi syarat adalah berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi loncatan adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan tinggi loncatan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Indra Puri, dengan t hitung $10.440 > t$ tabel 2.086 , dan dari data pretest memiliki rerata 38.63 cm, selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 43.74 cm. Besarnya perubahan tinggi loncatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.11 cm dan dengan kenaikan presentase sebesar 13.23% . Dari hasil ini dapat disimpulkan latihan *skipping* berpengaruh untuk meningkatkan tinggi loncatan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Indra Puri.

Kata Kunci: Latihan, *Skipping*, Ekstrakurikuler, Tinggi Loncatan

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bola Voli yang dinaungi oleh FIVB (Federation Internationale De Volley-Ball) yang berdiri pada tahun 1947 dan pertama kali dipertandingkan di tingkat dunia pada tahun 1949 di Praha, Cekoslovakia adalah salah satu dari empat cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing

terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan Bola Voli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang Bola Voli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) mempunyai bakat untuk bermain Bola Voli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Kegiatan intrakurikuler dilaksanakan dalam bentuk proses belajar mengajar di dalam kelas meliputi mata pelajaran yang sudah ditentukan dalam muatan kurikulum sekolah tersebut. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar proses belajar mengajar di dalam kelas yang biasanya dilaksanakan pada sore hari atau setelah siswa pulang sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler termasuk di dalam muatan kurikulum yaitu pengembangan diri yang sifatnya lebih sebagai kegiatan penunjang keberhasilan program kegiatan intrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan diri sesuai bakat, minat serta kemampuan siswa untuk tumbuh dan berkembang. Setiap siswa mempunyai potensi yang berbeda, baik intelegensinya, motivasi belajarnya, kemauan belajarnya dan lainnya. Bila dikaitkan dengan keaktifan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa yang aktif akan memiliki hasil belajar yang lebih baik dari pada siswa yang tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kelebihan tertentu misalnya kemampuan interaksi sosial dengan teman-temannya, guru-gurunya, serta orang lain di sekitar terutama kemampuan menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:1) bahwa saat ini olahraga bola voli telah tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia, dengan pemain mencapai 140 juta orang dan sampai saat ini *Internasional Volleyball Federation* (IVBF) beranggotakan lebih dari 180 negara. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli terdiri dari berbagai teknik, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing atas, passing bawah, smash (spike), dan blok (Suharno, 1981:14).

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) servis yaitu pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Selanjutnya, passing adalah upaya seorang teman dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk

mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri; sedangkan *spike* adalah bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim, sementara *block* adalah benteng pertahanan pertama dan paling utama untuk menangkis serangan lawan.

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2004: 59). Dikatakan penting karena dalam permainan bola voli banyak teknik yang menggunakan lompatan seperti blok, *jump* servis dan *smash* (*spike*).

Ketiga teknik dasar ini apabila kemampuan fisik dalam melakukan lompatan sangat bagus maka pemain dapat mengendalikan laju arah bola yang akan dipukul karena semakin tinggi melakukan lompatan maka pemain dapat menentukan arah jatuhnya bola. Loncat juga dipengaruhi oleh daya ledak (*power*). *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki *power* yang baik (Rusli Lutan, 2002: 71).

Untuk mendesain latihan yang tepat agar meningkatkan tinggi lompatan sangat perlu dilakukan penelitian supaya latihan yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh para pemain, karena latihan yang salah dapat membuat para pemain malah cidera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya dicapai.

Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan tinggi lompatan yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan mode atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan.

Latihan adalah suatu usaha sadar yang secara sistematis yang dilakukan secara berulang ulang dan semakin meningkat intensitasnya. Salah satu latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan *skipping*, karena dengan latihan *skipping* sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas gerak pergelangan tangan. Selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* ini sangat sederhana dan bisa di lakukan di mana saja.

Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan

serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Latihan *skipping* adalah latihan *cardio* sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih otot kaki dan melatih daya ledak otot. Latihan *skipping* selama 10 menit juga bisa membakar kalori.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan mental, upaya dalam meningkatkan teknik dasar seperti servis, *passing*, *smash* dan *block* memerlukan metode yang efisien dan efektif bahwa dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Usaha dalam meningkatkan kualitas fisik di perlukan unsur yang mendukung salah satunya seperti daya ledak (*power*).

Dari latar belakang masalah di atas penulis akan mengangkat judul penelitian “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP SMP Negeri 2 Indra Puri.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Loncatan Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Indra Puri?”

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Indra Puri.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan tinggi loncatan pada pemain bola voli khususnya di usia dini.
- b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi pelajaran bagi siswa.

2. Manfaat secara praktis

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan dalam bola voli.
- b. Sebagai bahan pertimbangan pelatih untuk membuat variasi latihan fisik.
- c. Sebagai variasi menu latihan fisik untuk ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Indra

Puri.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Populasi dan Sampel

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan rumus Arikunto, yaitu bila populasi lebih dari 100 orang di kalikan dengan 15 persen, 20 persen, 25 persen, namun apa bila populasi berjumlah di bawah angka 100 orang maka jumlah populasi diambil atau ditarik sebagai sampel penelitian. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Indra Puri berjumlah 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode *one grup pre-test dan post-test* dengan tes awal menggunakan tes *vertical jump* untuk mengetahui tinggi lompatan peserta sebelum mendapatkan *treatment* dengan latihan *skipping*.

Teknik Analisis Data

Dengan cara uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan spss 16.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakasnakan di SMP Negeri 2 Indra Puri Aceh Besar yang terletak di Jln. Banda Aceh - Medan. Km 20, Jruek Balee, Kec. Indrapuri, Kab. Aceh Besar, pada Bulan April 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendeskripsikan dan menguji pengaruh latihan *skipping* terhadap lompatan dalam penelitian ini, maka sebelumnya akan disajikan deskripsi data yang diperoleh di lapangan selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes *vertical jump* saat *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Post-test* latihan *Skipping*

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	32	36	4
2	30	33	3
3	36	43	7
4	60	61	1
5	35	37	2

6	20	25	5
7	39	45	6
8	40	42	2
9	31	34	3
10	34	41	7
11	34	39	5
12	42	47	5
13	50	57	7
14	50	55	5
15	31	37	6
16	39	45	6
17	40	49	9
18	46	53	7
19	45	52	7
20	48	56	8
Rata-rata	38.63	43.74	5.11
SD	9.038	9.255	.217
Minimal	20.00	25.00	5.00
Maksimal	60.00	61.00	1.00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Indra Puri. Hasil penelitian tersebut didiskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 20.0, nilai maksimal = 60.0, rata-rata (*mean*) = 38,63 dengan simpangan baku (*std.deviation*) = 9.038, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 25.0, nilai maksimal = 61.0, rata-rata (*mean*) = 43.74 dengan simpangan baku (*std.deviation*) = 9.255. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Statistik Hasil *Pretest* dan *Post-Test*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
N	20	205
Rata-rata	38.63	43.74
Nilai tengah	39	43
Simpangan baku	9.038	9.255
Nilai minimal	20.00	25.00
Nilai maksimal	60.00	61.00

Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data di lakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian ini mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji

normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan computer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Statistik	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.541	20	0.932	Normal
<i>Posttest</i>	0.359	20	1.000	Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kedua data mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan kelompok tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% dan signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka data adalah homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	df	df 2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Skipping</i>	1	38	.668	homogen
<i>Posttest Skipping</i>	1	38		

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F hitung lebih kecil dari F tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi ada pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Indra Puri. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli dengan latihan *skipping*, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai t hitung $> t$ tabel dan pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji-T

Kelas	Rata-rata	t hitung	t tabel	p
<i>Pretest Skipping</i>	38,63	10.440	2.086	0,000
<i>Posttest Skipping</i>	43.74			

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 10.440 dengan taraf signifikansi 5%. Nilai t tabel dengan $df = 20$ pada taraf signifikansi 5% adalah 2.086, karena nilai t hitung $> t$ tabel ($10.440 > 2.086$), dari data *pretest* memiliki

rerata 38.63 cm, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 43.74 cm.

Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.11 cm, dengan kenaikan presentase 13.23%. Hal ini berarti ada peningkatan lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli dengan latihan *skipping*, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Indra Puri, dengan $t_{hitung} 10.440 > t_{tabel} 2.086$ dan dari data *pretest* memiliki rerata 38.63 cm, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 43.74 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.11 cm, dengan kenaikan presentase 13.23%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era pustaka.
- Bayu Surya. (2010). *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*. Diakses dari <http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/>
- Djumidar. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola voli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Rusli Lutan. (2002). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharno, H.P. (1981) *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.