

*Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tegak***PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP HASIL LOMPAT TEGAK PADA SISWA SMAN 1 SANGKAPURA BAWEAN GRESIK****Lendra Asyura Fahmi**

lendraasyura@gmail.com

S1-Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

**Roy Januardi Irawan**

royjanuardi@unesa.ac.id

S1-Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Latihan adalah proses kegiatan yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah beban latihan setiap harinya untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan mempunyai peran penting dalam dunia olahraga terutama untuk meningkatkan kualitas pemain khususnya pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik. Salah satu bentuk latihannya adalah latihan *skipping* untuk meningkatkan lompat tegak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil lompat tegak Siswa SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu eksperimen semu. Penelitian ini menggunakan populasi, dalam rencana penelitian ini subjek populasi yang akan digunakan adalah seluruh pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik yang berjumlah 12 siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan “*One Group Pre-test dan Post-test Design*” karena hanya ada satu kelompok dalam penelitian ini. Teknik analisis dalam penelitian ini yaitu deskripsi data dan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian diketahui melalui deskripsi data bahwa siswa mengalami peningkatan sebesar 3,23%. Nilai rata-rata pada *pretest* adalah 61,83; standart deviasi 7,35; varians 54,14; nilai tertinggi 72; dan nilai terendah 47. Nilai pada *posttest* adalah 63,83; standart deviasi 7,60; varians 57,77; nilai tertinggi 75; dan nilai terendah 50. Hasil pada uji Wilcoxon dengan taraf signifikan 0,05 = 11 diperoleh nilai = 0. Maka (0) (11) yang berarti : diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat tegak pada pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura BAWEAN-GRESIK.

Kata kunci : Latihan, Skipping, Lompat Tegak, Tinggi Lompatan.

**Abstract**

Training is a systematic process of activities carried out repeatedly by adding weight training every day to achieve certain goals. Training has an important role in the sports world, especially to improve the quality of the players, especially the core players of the men's volleyball team SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik. One form training is skipping training to increase vertical jump.

This study aimed to determine the effects of skipping training to the results vertical jump student of SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik. This study was an experimental study is quasi-experimental. The population of this research, the research plan is the subject population to be used throughout the core players from men's volleyball team SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik amounting to 12 students. This study design was "One Group Pre-test and post-test design" because there is only one group in this study. The data in this study is a description of the data and Wilcoxon tests.

The survey results revealed through the data description that students increased by 3, 23%. The average value of the pretest was 61.83; standard deviation of  $\pm 7.35$ ; variance 54.14; the highest value of 72; and the lowest score on the posttest 47. The average value of the posttest was 63.83; standard deviation of  $\pm 7.60$ ; variance 57.77; the highest value of 75; and the lowest value of 50. The results of the Wilcoxon test with a significance level of 0.05 Z table = 11 values obtained  $Z_{score} = 0$ . Then  $Z_{score} (0) \leq Z_{tabel} (11)$  which means  $H_1$ : accepted.

It can be concluded that skipping training has a significant influence on the results vertical jump to the core players of the men's volleyball team SMAN 1 Sangkapura BAWEAN-Gresik.  
Keyword : Training, Skipping, Vertical Jump, High Jumps

## PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga pasti ada program latihan, baik itu latihan fisik ataupun latihan mental. Di setiap cabang olahraga akan memiliki program latihan yang berbeda, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai program latihan. Dengan adanya program latihan yang teratur maka ada kemajuan perkembangan dalam kemampuan seorang atlet. Latihan merupakan kegiatan yang sistematis dilakukan dalam waktu yang lama dengan selalu menambah beban latihan. Latihan adalah proses yang sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban jumlah beban latihan/kerja (Suharno, 1993 : 101). Latihan yang baik adalah latihan yang teratur dengan mengikuti program latihan yang sudah ada.

Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah latihan skipping. Latihan skipping adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih power otot tungkai. Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali dikenal dengan istilah rope skipping. Lompat tali atau skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki melompat

Latihan skipping ini untuk mencari hasil lompat tegak atau biasa disebut dengan vertical jump. Lompat tegak adalah gerakan melompat ke atas dalam kebanyakan olahraga. Tujuan utama dari lompatan tegak adalah untuk mencapai ketinggian. Belum adanya test atau pengambilan data tentang tinggi lompatan membuat saya berkeinginan untuk melakukan penelitian ini. Dari uraian di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti hasil lompat tegak dari latihan skipping.

Dalam penelitian ini akan diketahui Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tegak pada Siswa SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik Dalam dunia olahraga pastinya ada program latihan, baik itu latihan fisik.

Bompa (1994:4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Bower dan Foss (dalam Budiwanto, 2004: 12) menemukan “bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan”. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Harsono (1988: 10) mengatakan bahwa “latihan atau training adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebannya”. Yang lebih penting dari latihan adalah yang harus dilakukan secara berulang-

ulang dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya.

Menurut Sukandiyanto (2005:6) latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

Latihan merupakan bentuk pengembangan diri untuk menambah kemampuan dalam diri. Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/kerja (Suharno, 1993 : 101). Sedangkan menurut (Sajoto, 1988 : 57), latihan atau *training* adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah.

Untuk lebih mengetahui model latihan *skipping* dapat meningkatkan hasil lompat tegak, maka perlu dibuat penyusunan program latihan. Di dalam program latihan perlu diperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan, dan lama latihan.

Menurut Suharno (1993:22) frekuensi adalah beberapa hari latihan per minggunya. Menurut Syarifuddin (1997:135) Untuk memperoleh kemajuan dan perkembangan yang memuaskan frekuensi latihan per minggunya setidaknya tidak kurang dari 3 kali.

Intensitas latihan adalah takaran yang menunjukkan tingkat pengeluaran energi alat dalam aktifitas baik dalam latihan maupun pertandingan (Suharno, 1993:29)

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah latihan skipping. Latihan skipping adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih power otot tungkai. Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali dikenal dengan istilah rope skipping. Lompat tali atau skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Skipping atau lompat tali merupakan suatu aktivitas fisik yang cukup sederhana, skipping sesungguhnya merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Olahraga ini digemari oleh atlet berbagai macam cabang, misalnya bolavoli, badminton, tinju, dan olahraga lainnya (Hadiyatullah Akbari, 2009: 9).

Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) tujuan dari skipping adalah:

- Mengembangkan daya tahan
- Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan
- Mengembangkan kekuatan kardiovaskuler
- Membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini

- e. Membantu mengembangkan kordinasi tangan dan kaki
- f. Membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik

Menurut Soetoto Pontjopoetro (2002: 4.15 - 4.24) mengatakan tujuan skipping adalah:

- a. Melatih keterampilan melompat dan meloncat
- b. Melatih keterampilan koordinasi antara kedua tangan dan kaki
- c. Melatih otot tungkai untuk mendapat hasil lompatan yang baik.

Macam-macam latihan skipping menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 22-29) dalam melakukan skipping ada beberapa macam antara lain sebagai berikut:

- a. Melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki.
- b. Melompati tali dengan salah satu kaki bergantian.
- c. Melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan

Fisiologi latihan adalah bagian fisiologi yang mempelajari tentang fungsi tubuh selama berlatih. Ini dari fisiologi adalah :

- 1. Apa yang terjadi pada saat berlatih dan apa yang
- 2. Apa yang terjadi pada saat berlatih dan apa yang terjadi setelah latihan
- 3. Olahraga memberikan stress terhadap mekanisme homeostatis dalam tubuh melalui respon faal
- 4. Respon tubuh bereaksi terhadap perubahan kebutuhan dan tetap berusaha mempertahankan kestabilan lingkungan internal agar dapat bekerja secara optimal
- 5. Sifat respon, adaptif dan akut

Latihan skipping akan melibatkan otot-otot besar seperti otot tungkai dan otot betis. Berikut adalah fisiologi latihan otot : Latihan Isotonik, Latihan Isometrik, Latihan Isokinetik, Latihan Kekuatan, Latihan Kecepatan, Latihan Daya Tahan, Latihan Daya Ledak. Latihan skipping merupakan latihan daya ledak, karena dilakukan dalam waktu tertentu yang dapat dihasilkan oleh kontraksi otot. Otot-otot yang dilatih dalam latihan skipping meliputi :

- 1. Otot Betis

Dalam anatomi manusia, betis adalah bagian belakang bawah dari tungkai. Dalam sistem otot, betis berhubungan dengan ruangan belakang tungkai. Dalam ruangan belakang tersebut, dua otot terbesar yang dikenal sebagai otot betis, menempel pada tumit melalui tendon Achilles. Beberapa otot lainnya yang lebih kecil menempel pada lutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki.

- 2. Otot Tungkai

Otot tungkai atau dikenal dengan Musculus Quadriceps adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha (atas) dan otot tungkai bawah saat

berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan lompatan setinggi mungkin.

- 3. Otot Quadriceps

Otot Quadriceps, adalah otot manusia yang paling besar. Fungsinya untuk meluruskan kaki. Otot ini terletak di bagian depan paha dan terdiri atas 4 kepala, yakni Rectus Femoris, Vastus Intermedius, Vastus Medialis dan Vastus Lateralis. Jika dilatih dengan baik, bentuk dua kepala otot yang terakhir ini akan menyerupai tetesan air mata (teardrop).

Lompat Tegak atau Vertical Jump Tindakan mengangkat satu pusat gravitasi yang lebih tinggi dalam bidang vertikal hanya dengan menggunakan otot sendiri. Pengukuran lompatan vertical jump bisa di ukur dengan menggunakan 3 alat, yang pertama dengan papan ukur yang di temple di dinding, cara ini adalah cara manual. Yang kedua dengan jump MD dan yang ketiga menggunakan jump DF.

Prosedur pelaksanaan pengukuran tinggi lompatan menggunakan alat Jump MD menurut (Risfandi Setiyawan 2010) :

Persiapan Alat

- 1. Masukkan ujung tali ke dalam lubang rubber plate, pastikan agar tali terpasang dengan kuat.
- 2. Pasanglah Belt di pinggang subyek pastikan supaya alat telah terpasang dengan erat.
- 3. Perintahkan subyek untuk berdiri di atas Rubber Plate dengan tegak. Putarlah penggulung tali yang ada pada alat, pastikan agar tali tidak kendur.
- 4. Tekan tombol ON/C untuk menyalakan alat. Perintahkan kepada subyek untuk melakukan vertical Jump.
- 5. Tekan tombol SET untuk menyimpan nilai vertical jump yang pertama. Display akan menunjukkan angka "0"
- 6. Perintahkan agar subyek kembali berdiri di atas Rubber Plate dengan tegak. Putar kembali penggulung tali agar tali kembali tegang. Perintahkan agar subyek melakukan vertical jump sekali lagi. Setelah 5 detik, display akan menunjukkan nilai vertical jump yang terbaik dari 2 kali test yang dilakukan.
- 7. Untuk mengukur subyek berikutnya, tekan tombol ON/C untuk mengembalikan display ke "0"
- 8. Catatan : Setelah 1 menit tidak digunakan, alat akan otomatis mati sendiri. Jika display berkedip kedip jika dinyalakan, artinya battery sudah harus diganti dengan yang baru.

## METODE

Sesuai dengan judul penelitian, yaitu pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tegak pada siswa

SMAN 1 Sangkapura-Gresik, maka penelitian ini berjenis penelitian eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2006:3).

Menurut Nasir (2009:233) jenis eksperimen ada 2 macam, yaitu eksperimen semu dan eksperimen murni. Eksperimen semu adalah rancangan percobaan yang belum sepenuhnya mempunyai sifat-sifat suatu percobaan sebenarnya. Sedangkan eksperimen murni adalah rancangan dimana aturan untuk menempatkan perlakuan pada unit percobaan dibuat sedemikian rupa, sehingga memungkinkan membuat perbandingan antar kelompok dengan validitas tinggi dan dapat mengontrol sumber-sumber variasi pada percobaan tersebut. Langkah pertama yang dilakukan adalah pengukuran (pretest), kemudian dilakukan perlakuan (treatment) dalam jangka waktu tertentu, selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (posttest) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu karena hanya ada satu kelompok dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan rancangan "One Group Pre-test and Post-test design" (Arikunto, 2010:124).

Table 1 Rancangan penelitian

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	X1	T	X2

Keterangan :

X1 : Pretest sebelum Treatment (Lompat tegak) \

T : Treatment yang diberikan (Program latihan)

X2 : Posttest setelah Treatment (Lompat tegak)

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas : Latihan Skipping
2. Variabel terikat : Lompat Tegak
3. Variabel kendali : Laki-laki

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah desain kelompok tunggal pre test dan post test (One Group Pretest Posttest Design). Eksperimen dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding dengan memberikan tes awal dan tes akhir kepada sampel penelitian.

Langkah pertama dalam pengambilan data adalah melakukan tes awal (pretest). Test ini dilakukan untuk mengetahui hasil tinggi lompatan sebelum diberi perlakuan (treatment).

Setelah dilakukan tes awal, langkah selanjutnya yaitu memberi perlakuan, dalam hal ini bentuk perlakuannya adalah latihan skipping. Setelah perlakuan selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan tes akhir (posttest).

Adapun hasil pretest dan posttest di deskripsikan pada table berikut :

a. Mean

Tabel 2 Perhitungan Mean dan Perubahan

No	NAMA	Pre test X <sub>1</sub>	Post Test X <sub>2</sub>	d <sub>1</sub>
1	HR	70	72	2
2	IA	52	52	0
3	BN	62	67	5
4	SR	47	50	3
5	AS	72	75	3
6	MA	67	70	3
7	AR	67	67	0
8	RF	65	66	1
9	AF	56	58	2
10	RS	64	65	1
11	MF	60	64	4
12	KA	60	60	0
Rata-rata		61,83	63,83	2
Nilai Tertinggi		72	75	5
Nilai Terendah		47	50	0
Perubahan %				3,23

1. Hasil kemampuan tinggi lompatan 12 sampel pada test pertama (pre test), sebelum perlakuan adalah rata-rata = 61,83; nilai tertinggi = 72; nilai terendah = 47; perubahan = 3,23%
2. Hasil kemampuan tinggi lompatan 12 sampel pada test kedua (post test), setelah perlakuan adalah rata-rata = 63,83; nilai tertinggi = 75; nilai terendah = 50; perubahan = 3,23%

b. Standart Deviasi dan Varians

Tabel 3 Perhitungan Standart deviasi dan Varians

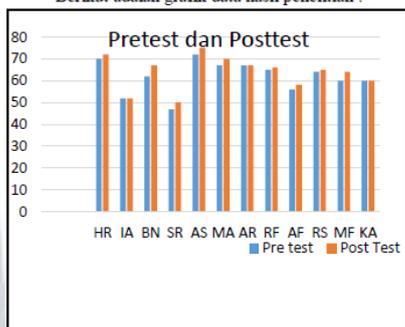
N o	NAM A	Pre test X <sub>1</sub>	(X <sub>1</sub> - M) <sup>2</sup>	Post Test X <sub>2</sub>	(X <sub>2</sub> - M) <sup>2</sup>
1	HR	70	66,74	72	66,74
2	IA	52	96,62	52	139,94
3	BN	62	0,02	67	10,04
4	SR	47	219,92	50	191,26
5	AS	72	103,42	75	124,76
6	MA	67	26,72	70	38,06
7	AR	67	26,72	67	10,04
8	RF	65	10,04	66	4,70
9	AF	56	33,98	58	33,98
10	RS	64	4,70	65	1,36
11	MF	60	3,34	64	0,02
12	KA	60	3,34	60	14,66
Jumlah		Σx 742	Σ(x <sub>1</sub> - M) <sup>2</sup> 595,56	Σx 766	Σ(x <sub>2</sub> - M) <sup>2</sup> 635,56
Standart deviasi		±7,35	6	±7,60	6
Varians		54,14		57,77	

Dari tabel 3 dapat diketahui :

1. Hasil kemampuan tinggi lompatan 12 sampel pada test pertama (pretest), sebelum perlakuan adalah jumlah Σx = 742; Standart deviasi = ±7,35; Varians = 54,14; jumlah Σx<sup>2</sup> = 595,56.
2. Hasil kemampuan tinggi lompatan 12 sampel pada test pertama (pretest), sebelum perlakuan

adalah jumlah  $\Sigma x = 766$ ; Standat deviasi =  $\pm 7,60$ . Varians = 57,77; jumlah  $\Sigma x^2 = 635,56$

Grafik 1 Pretest dan Posstest



Grafik 1 Grafik *pretest* dan *posttest* peningkatan hasil latihan *skipping* terhadap lompat tegak pada pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura.

Grafik di atas menampilkan perbedaan yang diperoleh sampel penelitian sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) berupa latihan *skipping* terhadap lompat tegak. Warna biru merupakan hasil dari test pertama (*pretest*) dan warna merah merupakan hasil dari test kedua (*posttest*). Grafik di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *skipping* antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

## 2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan perhitungan data penelitian, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah pengolahan data. Dalam hal ini pengujian menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji Wilcoxon, penelitian menggunakan uji statistik non-parametrik dikarenakan ukuran sampel yang kecil. Hasil perhitungan menggunakan rumus

Tabel 4 Perhitungan *Pretest* dan *Posttest* dengan menggunakan tes rangking bertanda uji Wilcoxon

N O	NA MA	Pretest X <sub>1</sub>	Posttest X <sub>2</sub>	Be da (X <sub>2</sub> - X <sub>1</sub> )	Ra nk	Tan da positif	Tand a negatif
1	HR	70	72	2	6,5	+6,5	0
2	IA	52	52	0	2	+2	0
3	BN	62	67	5	12	+12	0
4	SR	47	50	3	9	+9	0
5	AS	72	75	3	9	+9	0
6	MA	67	70	3	9	+9	0
7	AR	67	67	0	2	+2	0
8	RF	65	66	1	4,5	+4,5	0
9	AF	56	58	2	6,5	+6,5	0
10	RS	64	65	1	4,5	+4,5	0
11	MF	60	64	4	11	+11	0
12	KA	60	60	0	2	+2	0
Jumlah						Z=7,8	Z <sub>hitung</sub> 0

Berdasarkan perhitungan uji Wilcoxon, seperti table 4.2 di atas diperoleh hasil lompat tegak dengan nilai tertinggi 75 dan nilai terendah 50. Nilai pretest dan posttest ( $X_2 - X_1$ ) semua sampel tidak ada yang selisihnya negatif (-), maka semuanya diberi tanda positif (+). Selanjutnya rangking bertanda positif dan negatif masing-masing dijumlahkan, kemudian hasil penjumlahan yang paling kecil diambil untuk dijadikan  $Z_{hitung}$ . Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai  $Z_{hitung} = 0$ , yaitu jumlah harga mutlaknya paling kecil. Nilai kritis untuk uji Wilcoxon 0,05 dan  $n-1 = (12-1 = 11)$ , jumlah sampel dari daftar uji Wilcoxon diperoleh  $Z_{tabel} = 11$ .

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesa. Pengujian hipotesa dalam suatu penelitian merupakan hal yang penting karena diperlukan untuk menguji kebenaran suatu hipotesa yang diajukan dalam penelitian.

$H_i$ : diterima jika  $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Berdasarkan perhitungan melalui uji Wolcoxon dengan  $n = 11$  pada taraf signifikan 0,05 diperoleh  $Z_{tabel} = 11$ , maka  $H_i$  diterima karena  $Z_{(hitung)}$  (0)  $\leq Z_{tabel}$  (11) artinya hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *skipping* mempunyai pengaruh terhadap hasil lompat tegak pada pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura BAWEAN-GRESIK.

## 2. Pembahasan

Menurut Nossek (1982:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasi yang sesuai dengan tujuan. Menurut Sukadiyanto (2005 : 1 ) menerapkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latihan.

Markovic G, Jaric S. (2007:14) Untuk mendapatkan hasil vertical jump yang maksimal dibutuhkan daya ledak otot yang besar di awal gerakan. Selain itu dibutuhkan kekuatan otot, fleksibilitas dan power otot tungkai yang bagus. Body balance juga mempunyai peran yang penting dalam meningkatkan vertical jump. Latihan *skipping* lebih dominan pada gerakan tungkai yang berulang sehingga lebih dominan pada penguatan kekuatan otot, fleksibilitas dan daya tahan kardiovaskuler untuk dapat melakukan latihan *skipping* dengan waktu yang lama. Selain pada otot tungkai, otot betis dan otot quadriceps juga ikut terlatih dalam latihan *skipping*.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian hipotesa yang telah diuraikan sebelumnya, dihasilkan bahwa hipotesa  $H_i$  diterima, hal ini berarti bahwa "Latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil lompat tegak pada pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura BAWEAN-GRESIK". Latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil lompat tegak, hal ini diketahui dari selisih hasil pretest dan posttest. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata tinggi lompat tegak pemain tim inti

bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura, pada hal ini dikarenakan melalui proses latihan bahwa akan ada perubahan yang di alami, salah satunya yang dialami adalah perubahan tinggi lompatan. Latihan skipping selama 6 minggu dengan 16 kali pertemuan mempunyai pengaruh bagi tim inti bolavoli SMAN 1 Sangkapura.

## PENUTUP

### A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tegak pada siswa SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik, dengan populasi seluruh pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan skipping mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat tegak pada pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik.
2. Pada hasil penilaian deskripsi data pengaruh yang dihasilkan dari latihan Skipping adalah sebesar 3,23%. Sedangkan hasil dari pengolahan data menggunakan uji Wolcoxon diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa latihan skipping mempunyai pengaruh terhadap hasil lompat tegak pada pemain inti dari tim bolavoli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Agar mengetahui hasil dari latihan yang dilakukan, perlu diberikan latihan khusus yang rutin dan terjadwal. Untuk lebih tahu kemampuan lompat pemain inti bola voli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik, seperti halnya program latihan skipping.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain inti dari tim bola voli putra SMAN 1 Sangkapura Bawean-Gresik. Para pemain hendaknya meningkatkan intensitas latihan, dengan sering mengikuti program latihan agar dapat meningkatkan kondisi fisik dan kedisiplinan dalam berlatih serta mengetahui kemampuan yang dimiliki, sehingga kedepannya kemampuan yang dimiliki dapat lebih dikembangkan dan ditingkatkan menjadi prestasi.
3. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih luas sehingga didapatkan suatu hasil yang lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

Akbari,Hadiyatullah. 2009. Pengaruh latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Bolavoli. Skripsi FIK Universitas Negeri Surabaya  
 Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.  
 BOMPA. (1994). *Power Training For Sport*. Canada, Mocaic Press  
 Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan dasar melatih olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.  
 Endah Lulup dan Rai Kade. 2014. *Statistika Dilengkapi dengan Pengenalan Statistik dalam Analisis SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu  
 Faqur, Muhammad Muhyi. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas IX*. Jakarta: CV Setiaji  
 Faqur, Muhammad Muhyi. 2009. *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestika Anak dengan Media Tali*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.  
 Harsono. 1988, *Coaching dan Aspek-aspek dalam coaching*. Depdikbud. Dirjen Dikti Jakarta.  
 Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-aspek Psikologi dalam coaching*. Bandung  
 Kurniawan,Feri. 2011. *Buku pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar askara  
 Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press.  
 Markovic G, Jaric S. 2007. *Is Vertical Jump Height a Body size Independent Measure of Muscle Power? : J sports sci*. In press  
 Nasir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.  
 Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Langos: National Institute For Sports, Pan African Press, Ltd.  
 Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi FPOK IKIP Semarang.  
 Santoso Gempur. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : Prestasi Pustaka.  
 Setyawan Risfandi. 2010. *Cara Menggunakan Alat Jump MD*.  
 Soetoto Pantjoetro. (2002). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmil*.  
 Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: IKAPI.  
 Suharno. HP. 1993. *Metode Penelitian*. Jakarta : (KONI Pusat) Pusat Pendidikan dan Penataran.  
 Sukandiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.  
 Sukandiyanto. (2003). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.  
 Surya Bayu. 2010. *ARENA Pendidikan Jasmani Olahraga*